



Ateliers sommeil



près de chez vous

septembre 2026 à mai 2027



Vous avez 60 ans ou plus ?

Vous êtes intéressés par les questions du sommeil ? Vous voulez comprendre les facteurs favorisant une bonne nuit ? Des ateliers organisés par Roannais Agglomération vous apprendront à détendre votre corps et votre esprit pour un bon sommeil.

MODALITÉS



Ateliers collectifs de 5 séances à raison d'une par semaine, le mardi de 14h à 15h30 en groupe de 17 personnes.



Les ateliers sont gratuits.



La personne s'inscrit pour toutes les séances.



Les inscriptions sont assurées par les communes (dans la limite des places disponibles).

Mieux comprendre le sommeil pour mieux vivre

- Des exercices pour détendre son corps par la relaxation
- Des exercices pour se libérer des pensées (gérer les insomnies, les émotions)
- Prévenir, rééduquer sa vie et son sommeil



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MABLY

MAISON DE QUARTIER
PIERRE CORNEILLE

Du 22 septembre
au 10 novembre
2026

—
04 77 44 21 83

ROANNE

CENTRE SOCIAL
CONDORCET

Du 5 janvier
au 2 février
2027

—
04 77 44 90 45

RENAISON

MAISON DES
ASSOCIATIONS

Du 2 mars au
6 avril
2027

—
04 77 64 40 22

ST-GERMAIN- LESPINASSE

SALLE ERA

Du 17 novembre
au 15 décembre
2026

—
04 77 64 50 20

ST-JEAN- ST-MAURICE

SALLE DE LA MAIRIE

Du 27 avril
au 25 mai
2027

—
04 77 63 14 04

Toute l'info sur

aggloroanne.fr

Service santé

Roannais Agglomération
63 Rue Jean Jaurès BP 70005
42300 Roanne