



Ateliers sommeil

près de chez vous

septembre 2024 à juin 2025



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.

ÇA SE PASSE OÙ ?

ROANNE

CLUB SUZANNE
LACORE

Du 10 septembre
au 8 octobre 2024

PERREUX

MAIRIE
SALLE ST-VINCENT

Du 5 novembre au
3 décembre 2024

VILLEREST

SALLE DU
CARRÉ D'URFÉ

Du 7 janvier au
4 février 2025

PARIGNY

SALLE DU
CHARDONNET

Du 11 mars au
15 avril 2025

RENAISON

SALLE DES
ASSOCIATIONS

Du 6 mai au
3 juin 2025

MODALITÉS



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

ROANNE

04 77 70 97 41

PERREUX

04 77 72 70 70

VILLEREST

04 77 69 61 76

PARIGNY

04 77 62 06 55

RENAISON

04 77 64 40 22

Toute l'info sur

aggloroanne.fr

Service santé

Roannais Agglomération
63 Rue Jean Jaurès BP 70005
42300 Roanne