



Programme :

- Le sommeil et les effets du vieillissement
- Les maladies associées au sommeil
- Les conseils de prévention
- Les ennemis du sommeil
- Les gestes et les attitudes pour bien dormir
- Les techniques de relaxation

Objectifs :

- Connaître les différents cycles de sommeil
- Combiner sommeil et santé
- Être bien dans son corps, bien dans sa tête

2 ateliers :
Les mardis 14 et 21 avril 2020
De 14 h 00 à 16 h 00
Salle Associative et Sportive
Place du Général de Gaulle
à QUIÉVY

Coût :

⇒ *personne seule : 20 euros* ⇒ *couple : 30 euros*

⇒ *non imposable : 2 euros (fournir une copie du dernier avis de non-imposition)*

⇒ *ressortissant CAMIEG : Gratuit*

Inscription au :
Relais Autonomie CLIC Est Cambrésis
16 place du Général de Gaulle
59360 LE CATEAU-CAMBRÉSIS
Tél. : 03.27.77.72.72