

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL
À SAINT
SEGAL**

Gratuit

Réunion publique "Sommeil et bien vieillir"

23 Janvier à 14h30 - Salle Menez Bos* à Saint Ségal

Suivi du **programme "Bien dormir pour son être"** de **8 séances les jeudis après-midi** du 30 Janvier au 03 Avril. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

*15 RUE DE MENEZ BOS

Défi santé nutrition 

Renseignements auprès de l'association Défi santé
nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscriptions à la réunion publique

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL
À SAINT
SEGAL**

Gratuit

Réunion publique "Sommeil et bien vieillir"

23 Janvier à 14h30 - Salle Menez Bos* à Saint Ségal

Suivi du **programme "Bien dormir pour son être"** de **8 séances les jeudis après-midi** du 30 Janvier au 03 Avril. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

*15 RUE DE MENEZ BOS

Défi santé nutrition 

Renseignements auprès de l'association Défi santé
nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscriptions à la réunion publique

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL
À SAINT
SEGAL**

Gratuit

Réunion publique "Sommeil et bien vieillir"

23 Janvier à 14h30 - Salle Menez Bos* à Saint Ségal

Suivi du **programme "Bien dormir pour son être"** de **8 séances les jeudis après-midi** du 30 Janvier au 03 Avril. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

*15 RUE DE MENEZ BOS

Défi santé nutrition 

Renseignements auprès de l'association Défi santé
nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscriptions à la réunion publique

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL
À SAINT
SEGAL**

Gratuit

Réunion publique "Sommeil et bien vieillir"

23 Janvier à 14h30 - Salle Menez Bos* à Saint Ségal

Suivi du **programme "Bien dormir pour son être"** de **8 séances les jeudis après-midi** du 30 Janvier au 03 Avril. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

*15 RUE DE MENEZ BOS

Défi santé nutrition 

Renseignements auprès de l'association Défi santé
nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscriptions à la réunion publique