

Le programme

ATELIER 1

14

Sept
2021

14h – 16h

Le Sommeil, ses mécanismes et les effets du vieillissement

ATELIER 2

21

Sept
2021

14h – 16h

Les maladies associées au sommeil

ATELIER 3

28

Sept
2021

14h – 16h

Initiation à la Sophrologie
Techniques de relaxation

ATELIER 4

5

Oct
2021

14h – 16h

Initiation à la sophrologie,
Gestion des émotions et lâcher-
prise

ATELIER 5

12

Oct
2021

14h – 16h

Initiation à la sophrologie,
Détente et relaxation

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Sommeil et sophrologie

Animé par :
Par une intervenante spécialisée Brain Up

Mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer et découvrir la sophrologie

Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage de leur sommeil de mauvaise qualité, des nuits écourtées, des insomnies fréquentes, du sentiment de fatigue diurne.

Or souvent, ces situations sont une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter nos comportements et nos attitudes.

Les 5 séances auront lieu en présentiel

SANTÉ

ATELIER



DATE

14

Septembre
2021

14h00

LIEU

Homps

salle au mille club
Rue du stade

INFOS

Ateliers gratuits
Places limitées. Inscriptions et
renseignements en mairie
04 68 91 22 07

Proposé par

Brain Up
Association

En partenariat avec
la commune de Homps

