



PARCOURS SANTÉ

Dormir en toute sérénité !



**TOUS LES JEUDIS
DU 2 AU 30 JUIN**

De 14h30 à 16h30



**LA SALVETAT-
BELMONTET**

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)



AU PROGRAMME :

- **Conférence-débat**
Ma santé, mon sommeil !
- **Cycle d'ateliers**
 - Pourquoi dormez-vous mal ?
 - Zen attitude et gestion du stress
 - Retrouvez le sommeil grâce aux plantes
 - Inspirez, expirez...



Action menée avec le soutien de la CNSA et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Tarn-et-Garonne



Partenaire :

