

# LES ATELIERS DORMEZ BIEN, VIVEZ BIEN !

DÈS 55 ANS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES  
POUR BIEN DORMIR AU QUOTIDIEN !



RENDEZ-VOUS À CHATEAU-THIERRY :  
LES LUNDIS 17, 24 JUIN ET 01 JUILLET.  
DE 14H À 16H.

INSCRIPTIONS : auprès du CCAS au 03.23.69.42.12 ou Ludivine  
Nortain 07.85.72.65.34

# Pour connaître les effets du vieillissement sur le sommeil et adopter les comportements favorables au sommeil et à la récupération.



Ateliers déployés en 3 temps clés de 2 heures chacun, alliant conseils et exercices pratiques !

- **Module 1** : “Connaître les différents cycle du sommeil” : Le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées au sommeil.
- **Module 2** : “Combiner sommeil et santé !” : Les conseils de prévention et les ennemis du sommeil.
- **Module 3** : “Bien dans son corps, bien dans sa tête” : Les gestes et attitudes pour bien dormir et les techniques de relaxations.