

Vendredi 26 octobre et 2 novembre 2018
de 14h00 à 16h00

ATELIER SOMMEIL

DIRECTION SENIORS ANNECY



Sommeil : mieux le comprendre, mieux le gérer.

Une spécialiste santé, viendra animer l'atelier sommeil. Il s'agira d'un moment de convivialité et d'échanges pour que vous puissiez mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les différents conseils et astuces et expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration.

A La Grenette : 3 rue du Parc, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY
lignes 1, 7 et 8 arrêt « chorus »

Réservé aux seniors de + de 60 ans, de la Nouvelle Commune d'Annecy

ACTIVITÉ GRATUITE - INSCRIPTION OBLIGATOIRE
(places limitées, validation par ordre d'inscription)

(inscription par téléphone possible si vous êtes déjà inscrit à la Direction Seniors)

RENSEIGNEMENTS : 04 50 57 04 94 // grenette.crangevrier@gmail.com