

« Prendre soin de son sommeil au quotidien »

*Mutzig – Les jeudis 17, 24 novembre et
1^{er}, 8 décembre de 14h à 16h*

« Je n’ai pas fermé l’œil de la nuit, la situation actuelle m’angoisse », « Je me réveille régulièrement vers 2 ou 3 heures du matin », « Je m’endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

En partenariat avec l’association Brain Up, le CCAS de Mutzig vous propose de participer à l’atelier « Bien dormir et prendre soin de son sommeil » proposant de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l’âge ainsi que l’impact de l’état d’esprit sur la qualité du sommeil. C’est aussi l’occasion de partager des expériences avec d’autres participants, de connaître les conseils pour garder un sommeil récupérateur et de découvrir des techniques de sophrologie pour apprendre à se détendre et à lâcher prise.

L’atelier se compose de 4 séances de 2 heures à l’adresse suivante : 8 rue Antoine WAGNER 67190 MUTZIG. Il est gratuit et le nombre de places est limité. Inscrivez-vous vite auprès de Lisbeth CORTIULA au CCAS de Mutzig : 06 63 00 42 78 ou l.cortiula@villedemutzig.fr.

L’ensemble du programme est gratuit et financé grâce au soutien de la Conférence des Financeurs d’Alsace.

A propos de :

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d’accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d’infos : www.brainup.fr