



# Ateliers sommeil

près de chez vous

septembre 2024 à juin 2025



**Vous avez 60 ans ou plus ?**

**Vous êtes intéressés par les questions du sommeil ? Vous voulez comprendre les facteurs favorisant une bonne nuit ? Des ateliers organisés par Roannais Agglomération vous apprendront à détendre votre corps et votre esprit pour un bon sommeil.**

# ÇA SE PASSE OÙ ?

## ROANNE

CLUB SUZANNE  
LACORE

Du 10 septembre  
au 8 octobre 2024

## PERREUX

MAIRIE  
SALLE ST-VINCENT

Du 5 novembre au  
3 décembre 2024

## VILLEREST

SALLE DU  
CARRÉ D'URFÉ

Du 7 janvier au  
4 février 2025

## PARIGNY

SALLE DU  
CHARDONNET

Du 11 mars au  
15 avril 2025

## RENAISON

SALLE DES  
ASSOCIATIONS

Du 6 mai au  
3 juin 2025

## MODALITÉS



Ateliers collectifs de 5 séances à raison d'une par semaine, le mardi de 14h à 15h30 en groupe de 15 personnes.



Les ateliers sont gratuits.



La personne s'inscrit pour toutes les séances.



Les inscriptions sont assurées par les communes (dans la limite des places disponibles).

### Mieux comprendre le sommeil pour mieux vivre

- Des exercices pour détendre son corps par la relaxation
- Des exercices pour se libérer des pensées (gérer les insomnies, les émotions)
- Prévenir, rééduquer sa vie et son sommeil



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### ROANNE

04 77 70 97 41

### PERREUX

04 77 72 70 70

### VILLEREST

04 77 69 61 76

### PARIGNY

04 77 62 06 55

### RENAISON

04 77 64 40 22

Toute l'info sur

[aggloroanne.fr](http://aggloroanne.fr)

### Service santé

Roannais Agglomération  
63 Rue Jean Jaurès BP 70005  
42300 Roanne