

## BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

**GRATUIT - OUVERT À TOUS**  
À partir de 55 ans

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

**Les jeudis du 14 Septembre au 26 Octobre 2023**  
**de 14h00 à 15h30**

Espace Saint Georges – Salle Paul Meyer  
11 rue du Château 68350 BRUNSTATT

A partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

### THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

### Calendrier des séances :

**Séance 1** : Jeudi 14 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 2** : Jeudi 21 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 3** : Jeudi 28 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 4** : Jeudi 12 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 5** : Jeudi 19 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 6** : Jeudi 26 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.**



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

### Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

### POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !  
Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

### NOS PARTENAIRES

### AVEC LE SOUTIEN DE :

## BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

**GRATUIT - OUVERT À TOUS**  
À partir de 55 ans

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

**Les jeudis du 14 Septembre au 26 Octobre 2023**  
**de 14h00 à 15h30**

Espace Saint Georges – Salle Paul Meyer  
11 rue du Château 68350 BRUNSTATT

A partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

### THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

### Calendrier des séances :

**Séance 1** : Jeudi 14 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 2** : Jeudi 21 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 3** : Jeudi 28 Septembre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 4** : Jeudi 12 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 5** : Jeudi 19 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Séance 6** : Jeudi 26 Octobre 2023 de 14h00 à 15h30

**Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.**



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

### Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

### POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !  
Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

### NOS PARTENAIRES

### AVEC LE SOUTIEN DE :