

## **Atelier Sommeil - Rannée**

### Commune de Chelun

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 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, la commune de Rannée et le CLIC de la Roche aux Féés vous proposent de participer à l'atelier « bien dormir et prendre soin de son sommeil » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

Une première conférence autour des rythmes de vie aura lieu le mardi 18 octobre de 14 heures à 16 heures dans la salle du temps libre, située rue de Brétigne à Rannée. Elle sera animée par une psychologue.

A l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à un atelier de 6 séances thématiques, animées par une psychologue et une sophrologue, et qui se dérouleront également à Rannée.

Ce parcours est gratuit et, pour les ateliers, le nombre de places est limité. Renseignements et inscriptions auprès du CLIC de la Roche aux Féés au 02 23 55 51 44 ou clic [dot] rocheauxfees [orange] [dot] fr.

Ce programme est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne et de la Conférence des Financeurs d'Ille-et-Vilaine.

Image

---