

Retrouvez-moi dans le cadre des Journées Bleues le 09 octobre 2023 à Sautron :

Temps de rencontres et de loisirs destinés aux seniors de plus de 60 ans et proposés par la Ville et le CCAS de Sautron.

sautron.fr



10h30 **Lundi 9 octobre**

ou Troubles du sommeil : restez en éveil facilement toute la journée grâce à la sophrologie !

14h 3 ateliers sont proposés par Mme ROUAULT, sophrologue professionnelle :

ou

15h30

- 10h30 : activez votre vitalité pour un meilleur sommeil

- 14h : oubliez la sieste et éliminez votre fatigue

- 15h30 : chassez vos angoisses en vue d'une bonne nuit

→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée - salle 100. Durée : 1h. Gratuit. Groupe de 8 personnes maximum.

▲ Seule une inscription à un atelier bien-être (sophrologie le 9/10 ou massage le 26/10) est possible, sauf si les disponibilités le permettent.

Informations et inscriptions auprès du Service Vie Sociale (CCAS)

6 rue de la Mairie - 02.51.77.86.96

contactccas@sautron.fr