



Café santé

THÉMATIQUE :

LE SOMMEIL

et comment mieux dormir



*Prenez
soin de vous,
parlons-en
ensemble !*

1^{er} TEMPS



7 SEPTEMBRE 2026
de 14h à 16h



Faire un brainstorming
et voir quels sont
les besoins autour
du sommeil.



2^e TEMPS



28 SEPTEMBRE 2026
de 15h30 à 17h



En présence d'une
RELAXOLOGUE
pour répondre
à vos questions
et mise en pratique.

*Un temps pour comprendre,
partager et trouver des clés
pour mieux dormir !*



Ces cafés santé sont des moments d'échange conviviaux
ouverts à tous. Venez partager vos expériences et repartir
avec des outils concrets pour améliorer votre sommeil !



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AUPRÈS DE JUSTINE



06.42.05.73.00



justine.vh@csrguiscard.org