

Bonjour,

Pour mieux connaître votre sommeil et identifier les éventuels troubles et perturbations, nous vous proposons de participer à un cycle d'atelier innovant, mis en œuvre par l'ensemble des caisses de retraite en coordination avec l'ASEPT POITOU et la MSA Services Poitou :

Atelier Sommeil

GRATUIT

Durée :
6 séances
de 2h30

Comprendre les mécanismes du sommeil

Identifier les perturbations du sommeil

Apprendre à mieux dormir



Inscription
avant le
03 mai 2024

Ouvert à tous
des 60 ans

Jeudi 23 mai 2024
de 9h30 à 12h00
Salle A de l'Espace Social
rue du 11 Novembre
86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU

S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, nous vous remercions de bien vouloir communiquer cette action de prévention au sein de votre réseau, et à toutes personnes pouvant être intéressées.

Pour tout renseignement, contactez-nous au 05 49 44 89 69 et/ou consultez notre site :

www.msaservices-poitou.fr

Cordialement
MSA Services POITOU