

Madame, Monsieur,

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
06 mai 2024

Ouvert à tous
dès 60 ans

Mardi 28 mai 2024
de 9h30 à 12h00
Salle associative (près de la
poste)
Rue des Bosquets
86340 La Villedieu du Clain

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