



ATELIER

SOMMEIL

GRATUIT
5 séances de 2h
animées par un professionnel

Garéoult

Du 28 MAI au 25 JUIN 2025



Chut... Jean-Pierre s'entraîne pour l'atelier sommeil.



L'Asept Paca organise des
**ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :
www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA



**POUR BIEN
VIEILLIR**

Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

ATELIER « SOMMEIL »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Sommeil » avec une sophrologue qui se compose en 5 séances de 2 heures.

Le contenu :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration
- Connaître les conseils et astuces pour une bonne hygiène du sommeil

Seront notamment abordés les thématiques suivantes :

- Le sommeil, les mécanismes et les effets du temps
- Les troubles du sommeil
- Les idées reçues sur les bonnes habitudes
- Quelles sont les bonnes conditions pour un sommeil de qualité
- Les outils du quotidien pour bien dormir
- Les techniques de relaxation

Les dates :

- Mercredi 28 mai
- Mercredi 4 juin
- Mercredi 11 juin
- Mercredi 18 juin
- Mercredi 25 juin

Les heures : de 9h30 à 11h30

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville – 83136 GAREOULT

ATELIER « SOMMEIL »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@lib@gareoult.fr