



Et si on parlait de votre sommeil ?

Ateliers troubles du sommeil gratuits

organisés par la Maison des Aînés et des Aidants et la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants.

Animés par **Marta Fernandez-Bolanos**, psychologue
Des conseils pour améliorer votre sommeil, des solutions face aux insomnies, bien comprendre les cycles du sommeil, et plein d'autres astuces.

Cycle en 3 ateliers gratuits :

Lundi 22 avril de 10h à 11h30

Lundi 29 avril de 10h à 11h30

Lundi 13 mai de 10h à 11h30

Lieu : 68 rue des Plantes 75014 Paris

Places limitées, inscrivez-vous sur :

 <https://forms.office.com/e/qRTGvAuzmz>

ou



par téléphone au 06 35 38 43 43

