

SPECIAL 60 ans et +
Atelier

NEOSILVER

Parcours Sommeil

6 SÉANCES

Retrouver un sommeil paisible, c'est possible à tout âge. Découvrez les clés pour comprendre vos nuits, apaiser votre esprit et adopter les bons réflexes au coucher. Ensemble, retrouvons le plaisir de bien dormir.

Tous les vendredis à partir du
06/11/2026 de 15h00 à 17h00

6 rue du Dr Taugourdeau
28170, Tremblay-les-villages

**INSCRIPTION AUPRÈS DU
CCAS**

02 37 65 28 18

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Centre-Val de Loire



**Eure-
et-Loir**
LE DÉPARTEMENT



**Eure-
et-Loir**
MDA

Action soutenue dans le cadre de la Commission des financeurs par le Département d'Eure-et-Loir et la MDA d'Eure-et-Loir ainsi que la CARSAT Centre Val de Loire

UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1 : Introduction au sommeil, parlez-nous de vous !



Séance 3 : Les causes des troubles du sommeil



Séance 5 : Relaxation et gestion du stress



Séance 2 : Comprendre les changements liés à l'âge



Séance 4 : Les bonnes habitudes en termes de sommeil



Séance 6 : Bilan et maintien des bonnes habitudes



Inscription gratuite !

Les vendredis de 15h à 17h

**Renseignements
et inscription :
02 37 65 28 18**



Séance 1 : 6 novembre
Séance 2 : 13 novembre
Séance 3 : 20 novembre
Séance 4 : 27 novembre
Séance 5 : 4 décembre
Séance 6 : 11 décembre