

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir  
comme un bébé ?**

**ATELIER  
SOMMEIL**

**Gratuit**

**Conférence le lundi 2 mars 2026 • à 9h30**

**Suivie d'un atelier de 6 séances, les lundis**

**Centre Social & Culturel Les Amarres - 4 rue André Messager  
à Brest**

**Inscription et renseignements auprès de l'Asept :  
Au 02.98.85.79.25  
Ou à [contact@asept-bretagne.fr](mailto:contact@asept-bretagne.fr)**