

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL**

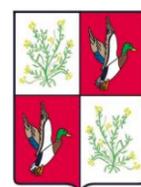
Gratuit

Conférence mardi 3 mars 2026 à 10h

Suivie d'un atelier de 6 séances, les mardis de 9h30 à 12h

Espace Solo Gallo à Sougeal

Inscription et renseignements auprès de l'Asept :
au **02 98 85 79 25**
ou à **contact@asept-bretagne.fr**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • pourbienvieillirbretagne.fr

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Bretagne