

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL**

Gratuit

Conférence jeudi 12 mars 2026 à 14h

Suivie d'un atelier de 6 séances, les jeudis

Salle du Guesclin, 3 avenue du Guesclin à Tinténiac

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