

Et si être **retraité** c'était **vouloir dormir** **comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL**

Gratuit

Conférence jeudi 15 janvier 2026 à 9h30

Suivie d'un atelier de 6 séances, les jeudis

Salle d'animations du Centre social et culturel CHORUS à VAL d'ANAST
7 rue du Querpon - Maure-de-Bretagne

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