

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL**

Gratuit

Conférence le mardi 22 septembre 2026 à 9h30

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

Médiathèque Ti Flap - 1, rue Ar Steir à Pouldergat

Inscription et renseignements auprès de l'Asept Bretagne :

Au **02.98.85.79.25**

Ou à **contact@asept-bretagne.fr**