

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

**ATELIER  
SOMMEIL**

**Gratuit**

**Conférence vendredi 6 novembre 2026 à 9h30**

**Suivie d'un atelier de 6 séances, les vendredis de 9h30 à 11h30**

**Au Centre Social & Culturel de Bellevue à BREST**

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