

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

**ATELIER
SOMMEIL**

Gratuit

Conférence 16 octobre 2026 • de 14h à 16h

Suivie d'un atelier de 8 séances, tous les vendredis :

30 octobre/ 6, 13, 20 et 27 novembre/ 4, 11 et 18 décembre • de 14h à 16h

**Médiathèque l'Empreinte (1 rue de l'église) • à La Chapelle-
Thouarault**

Inscriptions et renseignements auprès de Elisabeth Lehuger :
avsp@lachapellethouarault.fr / 06.31.10.91.02 ou sur le site
<https://www.pourbienvieillirbretagne.fr/>