

« Prendre soin de son sommeil au quotidien »

WOUSTVILLER

Les jeudis : 21 et 28 mai / 4, 11, 18 et 25 juin /
2 juillet

De 14h00 à 16h00

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit, la situation actuelle m'angoisse », « Je me réveille régulièrement vers 2 ou 3 heures du matin », « Je m'endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

En partenariat avec l'association Brain Up, la Mairie de Woustviller vous propose de participer à l'atelier « Bien dormir et prendre soin de son sommeil » proposant de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils pour garder un sommeil récupérateur.

L'atelier se compose de 7 séances de 2 heures et se déroulera **les jeudis 21 et 28 mai / 4, 11, 18 et 25 juin / 2 juillet de 14h00 à 16h00** à la **Mairie de Woustviller** (24 Rue de Nancy, 57915 Woustviller).

Le programme est gratuit et le nombre de places est limité (15 participants). **Inscriptions et renseignements** auprès de la mairie au 03.87.98.07.20 ou par mail à l'adresse mairie@woustviller.fr

L'ensemble du programme est financé grâce au soutien de la CARSAT Alsace-Moselle et de l'association Label Vie.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr