

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

# Sommeil et Sophrologie

Animé par :

**Madame Martine Ribo-Puig, intervenante  
sophrologue Brain Up**

**Ateliers pour gérer son sommeil et découvrir la  
sophrologie. Un moment de partage et de convivialité.**

Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil :  
sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies  
fréquentes, sentiment de fatigue diurne.

Or souvent, ces situations sont une évolution normale de notre  
organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de  
comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour  
savoir adapter nos comportements et nos attitudes.

**DATE**

**16**  
**septembre**  
**2019**

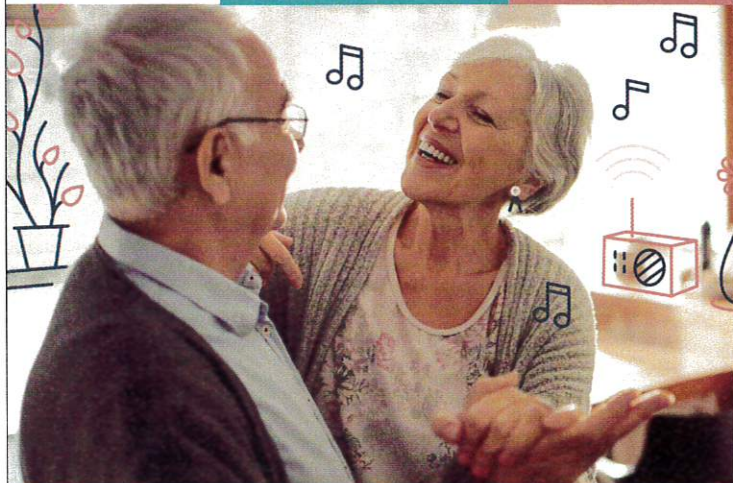
**14h30 – 16h30**

**LIEU**

**PALAJA**  
Salle des mariages – Mairie  
Rue Lô Moral

**QUOTIDIEN**

**ATELIER**



**INFOS**

**Ateliers gratuits**  
**Nombre de places limitées**  
**Inscriptions à la mairie au**  
**04 68 79 62 15**

Proposé par



En partenariat avec la  
commune de Palaja



Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs