



## Atelier

# Sommeil : le comprendre pour le gérer!

Animé par l'association Brain up

**Endormissement difficile ? Sommeil agité ?  
Bref, vos nuits ne sont pas de tous repos ?  
Un atelier pour retrouver le sommeil et le  
sourire !**

Une bonne nuit se prépare... dans la journée !  
Au cours de cet atelier, vous ferez le plein de  
conseils et d'astuces pour faire face aux  
problèmes de sommeil. Vous pourrez aussi  
expérimenter certaines techniques de relaxation  
et de respiration pour mieux gérer les nuits  
difficiles.



**DATE**

**05 et 12**

**juin 2018**

**14h-16h**

**LIEU**

**CARLIPA**

Mairie de Carlipa

**INFOS**

Gratuit - Places limitées  
Inscription auprès du CLIC  
Lauragais : 04 68 23 71 90

animé par

**Brain Up**  
Association

En partenariat avec  
Les communes de Carlipa,  
Villespy et Cenne Monestiers





## Atelier

# Sommeil : le comprendre pour le gérer!

Animé par l'association Brain up

**Endormissement difficile ? Sommeil agité ?  
Bref, vos nuits ne sont pas de tous repos ?  
Un atelier pour retrouver le sommeil et le  
sourire !**

Une bonne nuit se prépare... dans la journée !  
Au cours de cet atelier, vous ferez le plein de  
conseils et d'astuces pour faire face aux  
problèmes de sommeil. Vous pourrez aussi  
expérimenter certaines techniques de relaxation  
et de respiration pour mieux gérer les nuits  
difficiles.



**DATE**

**05 et 12**

**juin 2018**

**14h-16h**

**LIEU**

**CARLIPA**

Mairie de Carlipa

**INFOS**

Gratuit - Places limitées  
Inscription auprès du CLIC  
Lauragais : 04 68 23 71 90

animé par

**Brain Up**  
Association

En partenariat avec  
Les communes de Carlipa,  
Villespy et Cenne Monestiers

