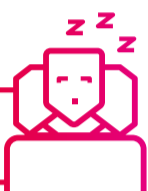




RENCONTRE SANTÉ



SOMMEIL



➤ MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Tous les jeudis
du 28 mai au
2 juillet 2026

➤ DE 10H À 12H

➤ EAUZE

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un **cycle de 6 ateliers** sur les thématiques de la mémoire et du sommeil, animés par une psychologue et une sophrologue :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Jeu test « Ma mémoire »
- Exercer sa mémoire
- Pourquoi dormez-vous mal ?
- Zen attitude
- Inspirez, expirez...

**INSCRIPTION
GRATUITE**

auprès du CIAS
au 05 32 66 00 72

📍 Partenaires

Action menée
avec le soutien de la



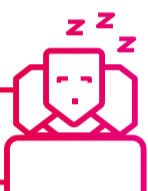
occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SOMMEIL



➤ MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Tous les jeudis
du 28 mai au
2 juillet 2026

➤ DE 14H À 16H

➤ VIC-FEZENSAC
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un **cycle de 6 ateliers** sur les thématiques de la mémoire et du sommeil, animés par une psychologue et une sophrologue :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Jeu test « Ma mémoire »
- Exercer sa mémoire
- Pourquoi dormez-vous mal ?
- Zen attitude
- Inspirez, expirez...

**INSCRIPTION
GRATUITE**

auprès du Centre
social Vic-Accueil
au 05 62 64 41 16

Partenaires

Action menée
avec le soutien de la



occitanie.mutualite.fr