

Fanny - coach en « gestion du sommeil » et l'EPICURIENNE vous proposent

2 ATELIERS/CONSEILS sur le thème « **VITAL** »
du « **SOMMEIL** »

THÈMES ABORDÉS :

- Définition
- Les troubles du sommeil
- Conseils pour en reprendre le contrôle



1^{er} Atelier / Le samedi 10 Septembre de 16h à 18 h

POUR LES ENFANTS et les ADOS. (6/18 ans)
« **MOI AUSSI, JE VEUX COMPRENDRE POURQUOI JE
DOIS BIEN DORMIR** »

2^{ème} Atelier / Le samedi 1^{er} Octobre de 16h à 18 h

POUR LES ADULTES (20 à 60 ans)
« **REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON SOMMEIL** »

RESERVATION OBLIGATOIRE (places limitées)

TARIFS : enfants / **gratuit**

ado. (à partir de 12 ans) / **10€**

Adultes : **20€**