

« Prendre soin de son sommeil au quotidien »

Luc-la-Primaube – Janvier 2023

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 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 commune de Luc-la-Primaube vous propose de participer à l'atelier « **Bien dormir et prendre soin de son sommeil** » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

L'atelier se compose de 3 séances de 2 heures et se déroulera les vendredis 13, 20 et 27 Janvier de 10h à 12h à la mairie-annexe, 8 Impasse de l'étoile à Luc-la-Primaube.

Le programme est gratuit et le nombre de places est limité. Inscrivez-vous vite auprès de l'accueil de la mairie au 05 65 71 34 20.

Ce programme est financé grâce au soutien du département de l'Aveyron.

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