

Le Relais Assistants Maternels du Val de Sarthe
organise une conférence gratuite

Petits et Grands, comment bien dormir ?

TOUT PUBLIC



Animée par
Virginie Monceaux
Sophrologue

Au programme :

Mécanismes et rythmes du sommeil à chaque âge

Pistes et outils pour mieux gérer le stress et mieux dormir

Rôle de la sophrologie — Petite initiation

Mercredi 7 février 2018 à 19h45

Salle des fêtes, La Suze-sur-Sarthe

Renseignements
et inscriptions

RAM : 02 43 83 52 41

ram@cc-valdesarthe.fr

