



**LE MERCREDI 4 MARS 2026**

**A 10 H**

**Salle polyvalente**

**8 Place de la mairie**

**ST-REMY-BOSCROCOURT (76)**

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 6 séances collectives de sophrologie pour approfondir ce thème.

**Inscriptions souhaitées auprès d'O2S  
Sport Santé Bien-être au 02 35 50 53 60**

Ne pas jeter sur la voie publique

**LE MERCREDI 4 MARS 2026**

**A 10 H**

**Salle polyvalente**

**8 Place de la mairie**

**ST-REMY-BOSCROCOURT (76)**

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 6 séances collectives de sophrologie pour approfondir ce thème.

**Inscriptions souhaitées auprès d'O2S  
Sport Santé Bien-être au 02 35 50 53 60**

Ne pas jeter sur la voie publique

**LE MERCREDI 4 MARS 2026**

**A 10 H**

**Salle polyvalente**

**8 Place de la mairie**

**ST-REMY-BOSCROCOURT (76)**

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 6 séances collectives de sophrologie pour approfondir ce thème.

**Inscriptions souhaitées auprès d'O2S  
Sport Santé Bien-être au 02 35 50 53 60**

Ne pas jeter sur la voie publique

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Au cours d'une conférence débat, seront abordés le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge, les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil, etc.

A l'issue de cette rencontre, 6 séances de sophrologie d'1h vous seront proposées afin de découvrir des techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Au cours d'une conférence débat, seront abordés le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge, les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil, etc.

A l'issue de cette rencontre, 6 séances de sophrologie d'1h vous seront proposées afin de découvrir des techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Au cours d'une conférence débat, seront abordés le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge, les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil, etc.

A l'issue de cette rencontre, 6 séances de sophrologie d'1h vous seront proposées afin de découvrir des techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Fonctionnement du sommeil

Conseils et astuces

Techniques de relaxation

Nuits de qualité

Fonctionnement du sommeil

Conseils et astuces

Techniques de relaxation

Nuits de qualité

Fonctionnement du sommeil

Conseils et astuces

Techniques de relaxation

Nuits de qualité

Avec le soutien de nos partenaires



www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Avec le soutien de nos partenaires



www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Avec le soutien de nos partenaires



www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime