


Café-échange

Animé par
Anick Giroux

intervenante auprès des proches aidants

MA TÊTE M'EMPÊCHE DE DORMIR.

- 
- Décortiquer le sommeil et comprendre l'importance du sommeil dans ma vie selon qui je suis.
 - Et est-ce si important d'avoir un minimum de 8 heures de sommeil ?
 - Pourquoi j'oublie mes rêves.. Et est-ce important de rêver...
 - Techniques en journal créatif pour améliorer l'endormissement et l'insomnie.

Le mardi 19 octobre 2021 à 13h15

Centre communautaire de Mille-Isles, 1262 Ch. De Mille-Isles

Les consignes de sécurité (COVID) vous seront données lors de votre inscription

Pour plus d'informations : Anick Giroux 450-562-7447 p. 230