

**ATELIER GRATUIT**

# Mieux comprendre le Sommeil & Initiation à la Sophrologie



Par une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

**Les vendredis 13, 20 Janvier de 14h à 16h, le jeudi 26 Janvier  
de 10h à 12h & les vendredis 3 et 10 Février de 14h à 16h**

**Salle Hessel, Impasse du Château, à Seysses**

Inscriptions au CCAS 05 62 11 64 80