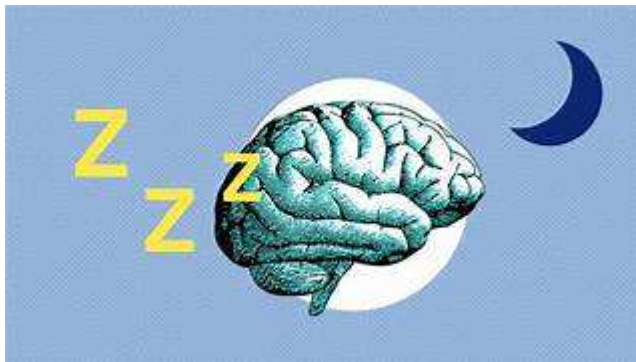


La section culture-loisirs vous propose

## UN ATELIER BIEN-ÊTRE « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »



**Le jeudi 29 JANVIER 2026 à 17h30**

**Salle Belle Île 2**

**Atelier de 10 personnes**

**Durée : de 01h00 à 01h15 « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**

**Accueil à 17h15 sur place** par Magalie FEVRIER, Naturopathe.

Tarif : 8 € TTC/ personne - l'ASCE 56 prend en charge 50% du prix de la prestation

**« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**


- 1. Accueil et introduction**
- 2. Apports pratiques (naturopathie)**
- 3. Atelier sensoriel + respiration profonde**
- 4. Automassage détente**
- 5. Méditation guidée**
- 6. Échanges et clôture**

Questions et partages autour d'une tisane "douce nuit".

**Prévoir une tenue adaptée ainsi qu'un tapis  
(Sinon des tapis de gym seront à votre disposition).**

Pour de plus amples informations, contacter Valérie RENAUDINEAU

 [valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr](mailto:valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr)

 02 56 63 72 38

## BULLETIN D'INSCRIPTION

« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »

**Jeudi 29 JANVIER 2026**

**à retourner à Valérie RENAUDINEAU (permanente)**

1 allée du Général Le Troadec - BP 520 56019 Vannes cedex

**avant le vendredi 23 JANVIER 2026**

**Adhérent(e)**

NOM & Prénom

Service / unité

N° carte ASCE

N° téléphone personnel

N° portable

Courriel personnel

**Noms – Prénoms des Ayants-Droits (conjointes et enfants jusqu'à 25 ans)**

**8,00 €\* X ..... participant.es**

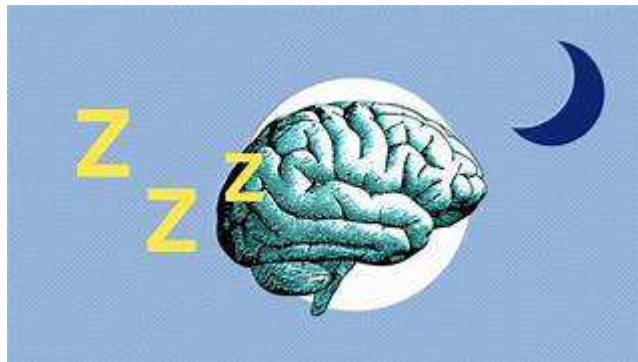
**TOTAL : ..... €**

\* L'ASCE 56 participe à 50 % pour cette activité ; le prix indiqué tient compte de cette prise en charge directement versée au prestataire

**NB : Possibilité de régler en chèques vacances - Activité réservée aux adhérent.es et ayant-droit**

La section culture-loisirs vous propose

## UN ATELIER BIEN-ÊTRE « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »



**Le jeudi 29 JANVIER 2026 à 17h30**

**Salle Belle Île 2**

**Atelier de 10 personnes**

**Durée : de 01h00 à 01h15 « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**

**Accueil à 17h15 sur place** par Magalie FEVRIER, Naturopathe.

Tarif : 8 € TTC/ personne - l'ASCE 56 prend en charge 50% du prix de la prestation

**« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**

- 1. Accueil et introduction**
- 2. Apports pratiques (naturopathie)**
- 3. Atelier sensoriel + respiration profonde**
- 4. Automassage détente**
- 5. Méditation guidée**
- 6. Échanges et clôture**

Questions et partages autour d'une tisane "douce nuit".

**Prévoir une tenue adaptée ainsi qu'un tapis  
(Sinon des tapis de gym seront à votre disposition).**

Pour de plus amples informations, contacter Valérie RENAUDINEAU

 [valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr](mailto:valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr)

 02 56 63 72 38

## BULLETIN D'INSCRIPTION

« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »

**Jeudi 29 JANVIER 2026**

**à retourner à Valérie RENAUDINEAU (permanente)**

1 allée du Général Le Troadec - BP 520 56019 Vannes cedex

**avant le vendredi 23 JANVIER 2026**

**Adhérent(e)**

NOM & Prénom

Service / unité

N° carte ASCE

N° téléphone personnel

N° portable

Courriel personnel

**Noms – Prénoms des Ayants-Droits (conjointes et enfants jusqu'à 25 ans)**

**8,00 €\* X ..... participant.es**

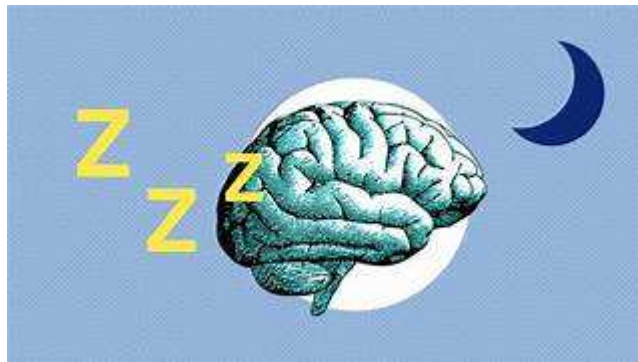
**TOTAL : ..... €**

\* L'ASCE 56 participe à 50 % pour cette activité ; le prix indiqué tient compte de cette prise en charge directement versée au prestataire

**NB : Possibilité de régler en chèques vacances - Activité réservée aux adhérent.es et ayant-droit**

La section culture-loisirs vous propose

## UN ATELIER BIEN-ÊTRE « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »



**Le jeudi 29 JANVIER 2026 à 17h30**

**Salle Belle Île 2**

**Atelier de 10 personnes**

**Durée : de 01h00 à 01h15 « Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**

**Accueil à 17h15 sur place** par Magalie FEVRIER, Naturopathe.

Tarif : 8 € TTC/ personne - l'ASCE 56 prend en charge 50% du prix de la prestation

**« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »**


- 1. Accueil et introduction**
- 2. Apports pratiques (naturopathie)**
- 3. Atelier sensoriel + respiration profonde**
- 4. Automassage détente**
- 5. Méditation guidée**
- 6. Échanges et clôture**

Questions et partages autour d'une tisane "douce nuit".

**Prévoir une tenue adaptée ainsi qu'un tapis  
(Sinon des tapis de gym seront à votre disposition).**

Pour de plus amples informations, contacter Valérie RENAUDINEAU

 [valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr](mailto:valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr)

 02 56 63 72 38

## BULLETIN D'INSCRIPTION

« Favoriser un sommeil réparateur naturellement »

**Jeudi 29 JANVIER 2026**

**à retourner à Valérie RENAUDINEAU (permanente)**

1 allée du Général Le Troadec - BP 520 56019 Vannes cedex

**avant le vendredi 23 JANVIER 2026**

**Adhérent(e)**

NOM & Prénom

Service / unité

N° carte ASCE

N° téléphone personnel

N° portable

Courriel personnel

**Noms – Prénoms des Ayants-Droits (conjointes et enfants jusqu'à 25 ans)**

**8,00 €\* X ..... participant.es**

**TOTAL : ..... €**

\* L'ASCE 56 participe à 50 % pour cette activité ; le prix indiqué tient compte de cette prise en charge directement versée au prestataire

**NB : Possibilité de régler en chèques vacances - Activité réservée aux adhérent.es et ayant-droit**