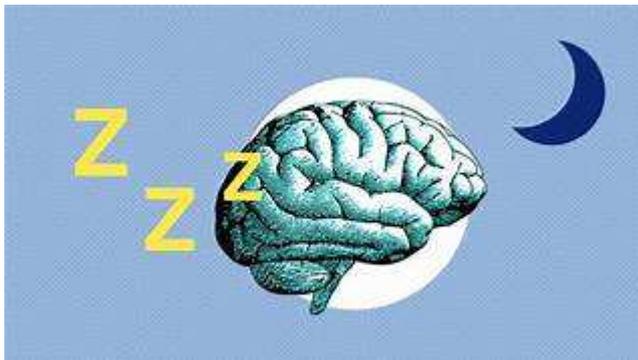


La section culture-loisirs vous propose

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

☎ 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 (conjoints 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

☎ 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 (conjoints 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

☎ 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 (conjoints 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