

Au fil des saisons "Nourrir l'énergie" / sommeil réparateur

Samedi 13 décembre 2025 de 10h à 12h30

Prendre soin de soi et se ressourcer



Sommeil réparateur

Un des piliers majeurs pour nourrir notre vitalité. On va expérimenter des stratégies qui fonctionnent.

Coordonnées

Maison de la Faisanderie - Salle Les Saules
avenue Paul Thoureau
95290
L'Isle-Adam
Contact

renseignements et inscription
06 11 11 77 67 – mlvinel@yahoo.fr