

PARCE QU'UNE BONNE JOURNÉE
COMMENCE
PAR UNE BONNE NUIT.....



Laissez-vous tenter par la RELAXATION DE NUIT

- Pour vous détacher du stress quotidien
- Pour apprendre à lâcher prise et à vous détendre
- Pour diminuer les ruminations mentales
- Pour suivre un rituel propice à l'endormissement

En résumé, POUR FAVORISER LA SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET OPTIMISER VOTRE SOMMEIL

Dates au tableau d'affichage et inscription à l'infirmierie