



# Sommeil

ou les secrets d'une belle journée !

**JEUDI 20 MARS**

**RENCONTRE SANTÉ 2025**

*Participation : 7€ - Sur Inscription - Places limitées*

*Réservée aux plus de 60 ans*

*Restaurant - Le Tahiti*

*2350 Route des Balmes - Romans sur Isère*



# 1.2.3... Sommeil !

A PARTAGER, A DEGUSTER, A ECOUTER

1

• 10H30 : ACCUEIL

2

• 10H45 : (RÉ)CONFORTER SON SOMMEIL

MIEUX COMPRENDRE POUR ÊTRE ACTEUR DE SON SOMMEIL  
AVEC **AURÉLIA PLENET**

3

• 12H00 : PALABRES A TABLE !

MISES EN BOUCHE - SAUMON ROTI ET SON RISOTTO AUX  
CHATAIGNES - CAFÉ GOURMAND -

...

• 14H00 : CONCERT DE HANDPAN

VOYAGE SONORE, RELAXATION ET EXPÉRIMENTATIONS  
AVEC **QUENTIN KAYSER**, JOUEUR PROFESSIONNEL



## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE LA MFARA (7€/PERSONNE)**

en précisant sur papier libre le ou les noms et prénoms des personnes à inscrire  
ainsi qu'un numéro de téléphone.

A adresser à :

**La Villa Boréa - Rue Descartes - 26100 Romans-sur-Isère**

**AVANT LE 14/03/2025**

**INSCRIPTION VALIDÉE À RECEPTION DU REGLEMENT**

POUR PLUS D'INFORMATION, VOUS POUVEZ CONTACTER :

Aurélia PLENET de la MfARA : [a.plenetmfara.fr](mailto:a.plenetmfara.fr)

Béatrice BERTRAND du Pôle Seniors -CCAS de Romans : **04 75 71 37 26**



#RENCONTRESANTÉ