

# Plateforme de Répit

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GROUPE **vyv**

## ATELIER

ANIMÉ PAR

Aline Mélinand & Aurore Gautreau

*Favoriser un sommeil de qualité*

**15-17 avenue Jean Bertin  
à Dijon**

**LUNDI**

**6 | OCTOBRE  
2025**

**à 14h30**

### Inscription

Organisé par la Plateforme de Répit Dijon Métropole / Sud 21 de VYV3 Bourgogne

Par mail à : [pfr@vyv3.fr](mailto:pfr@vyv3.fr)

### Informations

Découvrir les solutions naturelles face aux troubles du sommeil, respirer et se détendre.

Durée : 2h

Atelier destiné aux aidants et leur proche

**VYV 3 Bourgogne - 15-17 avenue Jean Bertin à Dijon**