

Un sommeil de rêve ?

Animé par :
Madame Geneviève Fruchier, ARCOPRED

Une conférence suivie par la présentation de l'atelier sommeil et sophrologie. Un moment de partage et de convivialité.

« Bien dormir c'est la santé » affirment avec raison les Pouvoirs Publics et pourtant, il n'est pas toujours facile d'y parvenir.

Cette conférence vous permettra d'appréhender la complexité du sommeil. Certains n'arrivent pas à trouver le sommeil, pendant que d'autres luttent pour rester éveillés. Problème d'âge ou pas ?

En devenant acteur de votre sommeil : le sommeil se prépare comme un bon plat ... et pour bien cuisiner, quelques connaissances sont indispensables et bénéfiques à la qualité de la vie.

SANTÉ CONFÉRENCE



DATE

23

**septembre
2019**

14h30

LIEU

Sallèles d'Aude

**Salle Paul Riquet - Mairie
22 av René Iché - 1^{er} étage**

INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

Proposé par



**En partenariat avec la
commune de Sallèles d'Aude**

