



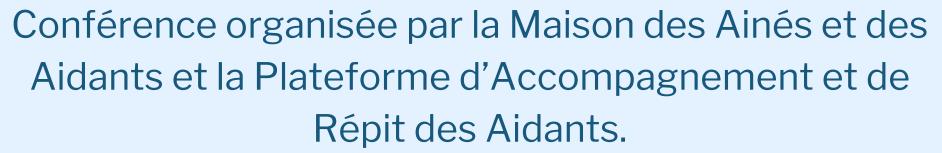






Aidants, et si on parlait de votre sommeil?





Elle sera animée par **Marta Fernandez-Bolanos**, psychologue coordinatrice au Réseau Morphée.

Le jeudi 21 mars de 10h00 à 11h00 au 68 rue des Plantes 75014 Paris

Au programme:

- 1. L'importance du sommeil pour le bon fonctionnement de tout notre organisme ;
- 2. Comment fonctionne le sommeil;
- 3. Conseils pratiques pour optimiser votre sommeil;
- 4. Les idées reçues (« mythes ») sur le sommeil.

Inscrivez-vous sur:



ou

(c) par téléphone au 01 45 88 21 09

