



Conférence - Atelier

proposée par **Cathy Couanon**

*Sophrologue certifiée,
Praticienne certifiée en cohérence cardiaque*

Comment se réconcilier avec son sommeil?

Nous dormons environ 1/3 de notre temps, pour autant le sommeil n'est pas une perte de temps.

Avoir un sommeil réparateur permet une récupération physique, psychologique et intellectuelle.

Des explications pour comprendre le fonctionnement du sommeil ponctuées d'exercices pratiques.

Dormez mieux, Vivez mieux!

Mardi 2 avril 2024 à 20h30

au **Centre Social**, 2 rue de Pavigny, Lons le Saunier



*La bibliothèque est ouverte une demi-heure
avant et après la conférence.*

**Participation
aux frais de la
conférence**

Adhérents	3€
Rmiste	
Etudiant	5€
Chômeur	
Non adhérent	

*Permanences de l'association Mieux Vivre sa Santé: Centre Social,
2 rue de Pavigny LONS LE SAUNIER*

*Le 1er vendredi de chaque mois de 17h à 19h, sauf en août
Tel: 03 84 47 11 31 www.mieuxvivresasante.com*

