

## Bibliothèque - Tout savoir sur le sommeil

Samedi 04 décembre 2021 à 10h15

ANIMATION

# TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL

DE LA BIBLIOTHÈQUE

LA SOPHROLOGUE FLORENCE HÉMARD-RONVEAUX  
VOUS DIRA TOUT SUR LE SOMMEIL ET COMMENT REPÉRER  
LES ENNEMIS D'UNE BONNE NUIT...

**CHANORIER**

SAMEDI 4 DÉCEMBRE  
10H15 // ATELIER MICRO-FOLIE

À PARTIR DE 15 ANS  
GRATUIT  
INSCRIPTION SUR  
[BIBLIOTHEQUE@CROISSY.COM](mailto:BIBLIOTHEQUE@CROISSY.COM)

Respect des mesures sanitaires en vigueur au moment de l'événement

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE - 12 GRANDE RUE CROISSY-SUR-SEINE  
INFOS : 01.30.15.02.94 / [BIBLIOTHEQUE@CROISSY.COM](mailto:BIBLIOTHEQUE@CROISSY.COM)

Comment repérer les ennemis d'une bonne nuit et pourquoi c'est important de dormir ?

Quels sont les fonctionnalités du sommeil ?

A l'heure des nouvelles technologies, comment le sommeil modifie les comportements ? Comment il évolue avec l'âge ? Quels sont les effets de la sieste ?

A partir d'une bibliographie sélective de la bibliothèque, la sophrologue Florence Hémard-Ronveaux vous propose un atelier assorti de petits exercices et recommandations pour adopter les bons réflexes.

Adultes et + de 15 ans.

Lieu : *Salle Micro Folie*

**Entrée libre - Réservation Obligatoire**

*Info et réservation : Bibliothèque 01.30.15.02.94 - [bibliotheque@croissy.com](mailto:bibliotheque@croissy.com) data-auth="NotApplicable" data-linkindex="0" data-ogsc="" rel="noopener noreferrer" target="\_blank"*