Bibliothèque - Tout savoir sur le sommeil

Samedi 04 décembre 2021 à 10h15



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 [dot] com

(bibliotheque[at]croissy[dot]com)