

# Le Sommeil

Conférence organisée par le Foyer Culturel des Jeunes de Merlevenez et animée par Anne-Cécile DUPLESSIS, Sophrologue.

- Connaître les **mécanismes** du sommeil.
- Comprendre l'**équilibre** Veille-Sommeil dans la gestion de sa journée.
- Parler des **troubles** du sommeil.
- Expliquer les bons **comportements** pour mieux dormir et répondre à ses besoins.



**Vendredi 23 mars 2018**  
**à 20 heures**  
Merlevenez, salle Paul Gauguin

**ENTRÉE**  
**2€**



## CONTACT

18, rue Nationale – 56700 HENNEBONT – Tél. : 06 13 84 42 10  
Mail : [annece.duplessis@gmail.com](mailto:annece.duplessis@gmail.com) – Site internet : [annececileduplessis.com](http://annececileduplessis.com)