



Santé & Bien-être Corps et Culture **Femmes**

L'essentiel autour du **SOMMEIL**



VENDREDI
25 JANVIER 2019
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu



avec **Nathalie FOSSE**
Naturopathe

Echange - Débat - Discussion

Insomnie, fatigue, rêves et cauchemars, apnée, somnambulisme, etc...
sont des mots fréquents.

- Que signifie bien dormir ?
- De combien d'heures de sommeil a-t-on besoin pour être en forme ?
- Quelles sont les conséquences d'un mauvais sommeil sur notre santé ?
- Quels sont les conseils, les outils naturels pour un meilleur sommeil réparateur ?
- À partir de quel moment consulter un médecin ou thérapeute ?



VENEZ VOUS INFORMER, ECHANGER, DEBATTRE... !

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

A 16h30 : partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville