



Journée du sommeil : conférences le 18 mars

A l'occasion de la 11^e Journée du Sommeil organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), une journée «portes ouvertes» est organisée le 18 mars de 17h à 20h dans les cabinets de sophrologie de toute la France, agréés «sophrologues-sommeil». Il s'agit de faire découvrir gracieusement au plus large public les principales techniques sophrologiques utilisées pour aider les personnes à mieux gérer le rythme veille/sommeil et se réapproprier un meilleur sommeil.

A Montigny pour l'occasion, l'association Equibr'Energy, créée en 2009 à Montigny, sera ouverte de 17h à 20h, deux conférences se succéderont sur les mécanismes du sommeil ainsi que des ateliers pratiques. Parmi les animateurs de cette journée, deux sophrologues et une naturopathe de l'association seront présents, secondés par des praticiens d'autres techniques.

Equibr'Energy - 5 rue du Col de Dyane
www.equibr-energy.fr

L'engagement n° 102 - Mars 2011