

Journée Nationale du sommeil avec Equilibr'Energy

Organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) le vendredi 16 mars, la 12^e Journée Nationale du Sommeil se tiendra de nouveau en collaboration avec l'association ignymontaine Equilibr'Energy. Celle-ci proposera pour l'occasion une animation spécifique dans ses locaux (5 rue du Col de Dyane) en proposant deux conférences-ateliers gratuites à 17h et à 18h30. «Ces conférences, animées par deux sophrologues et une naturopathe, détailleront les mécanismes du sommeil et seront suivies d'ateliers pratiques en sophrologie», détaille Laure-Hélène Méthiaz, la présidente de l'association. Rappelons que la Journée du Sommeil a été mise en place afin de sensibiliser le public, de favoriser le dépistage et de poursuivre la reconnaissance des troubles du sommeil. A cette occasion, des centres du sommeil ou des structures spécialisées ouvrent leurs portes sophrologie dans toute la France. Cette 12^e édition se tiendra sur le thème «Sommeil et performance : de l'excellence au quotidien».

Rens: www.equilibr-energy.fr ou 06 86 44 56 64

L'Igny montain - Mars 2012