

# 20<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>

14h à 17h  
13 mars 2020

World Sleep Day.  
Hosted by World Sleep Society  
MARCH 13, 2020 Better Sleep. Better Life. Better Planet.

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

A la POLYCLINIQUE de GRANDE-SYNTHE  
Plateau de rééducation  
Venez rencontrer l'équipe  
du Centre Sommeil Morphée du Dr ARON



## L'APNEE DU SOMMEIL

- De l'exploration du sommeil au diagnostic
- Echange avec la technicienne du sommeil
- Présentation de matériel

## SOMMEIL : LES CLES POUR MIEUX DORMIR

Participez à nos ateliers :

- Activité physique
- Diététique
- Quelles relaxations ? (Hypnose, sophrologie, Bol d'Air Jacquier...)

## AQUA RELAXATION DANS L'ESPACE BALNEO

Sur inscription : [contact@polyclinique-grande-synthe.com](mailto:contact@polyclinique-grande-synthe.com)

Nombre de places limité sur créneau défini

Organisé par :

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



Avec le soutien  
majeur du groupe



Sous les patronages des :



Avec le parrainage de :

