



# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Vendredi 18 Mars 2022

De 14h à 16h30

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

## LE SOMMEIL A TRAVERS LES AGES

- 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 ? Séances de sophrologie et de relaxation sans RDV



Sous le patronage du



Organisée par

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

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

Polyclinique  
Grande Synthèse

Avec le parrainage de

SFRMS

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

March 11-16  
2022  
WORLD SLEEP  
Rome - Italy