



# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 18 Mars 2022

De 14h à 16h30

A la POLYCLINIQUE de GRANDE-SYNTHE  
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

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



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

Polyclinique  
Grande Synthé

Avec le parrainage de

SFRMS  
Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

March 11-16  
2022  
WORLD  
SLEEP  
Rome • Italy

