



jeudi 6 février
20h30

Carré de l'Astrolabe

conférence

SOMMEIL SEREIN

Mécanismes et rôle du sommeil
Conseils pour un sommeil réparateur

Hélène LAISNEY

Consultante en gestion
du Facteur Humain
Formatrice en gestion du
stress et du sommeil
Professeur de Yoga,
Sophrologue



plein-equilibre.fr



lafabriquedessavoirs.figeac@gmail.com