

Communiqué de presse

CONFÉRENCE « Le sommeil, entre veille et éveil »

De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil et demandent « une pilule pour dormir ». Or la moitié des insomnies sont améliorées par une simple information sur le déroulement d'une nuit de sommeil et l'influence de l'Éveil. Connaître l'architecture du sommeil, la régulation du cycle veille-sommeil, c'est déjà faire un pas vers de meilleures nuits.

Le *CLIC du Sud Manche* et le *SAG ACARPA* en partenariat avec l'ASEPT Normandie organisent une conférence sur le sommeil qui sera animée par le Docteur CHÉRU du centre de prévention Agirc-Arrco le :

Vendredi 7 Octobre 2022 à 14h

Salle des Associations

18 Rue des écoles

50300 LE VAL SAINT-PÈRE

A l'issue de cette conférence, il sera proposé aux participants de s'inscrire à 2 séances **gratuites** d'une heure de SOPHROLOGIE où seront abordées les différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Ces deux séances auront lieu les **Mardis 11 et 18 Octobre de 14h30 à 15h30 à la Salle des Associations, 18 Rue des écoles 50300 LE VAL SAINT-PÈRE.**

Ces ateliers seront animés par Julie POTIER, Sophrologue.

Renseignements auprès du CLIC DU SUD MANCHE au 02.33.68.21.35

Le CLIC - *Centre local d'information et de coordination* - est un **accueil de proximité**, qui **conseille, informe** et **oriente** les personnes âgées ou en situation de handicap et leur entourage, ainsi que les professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile.

Le CLIC **travaille en réseau** avec les professionnels de santé, sociaux et médicosociaux, les caisses de retraite et les mutuelles, les élus, les services d'aide à domicile et tous les bénévoles. Il **coordonne leur action**, il **suscite et soutient des initiatives locales**.



Le CLIC accueille le public **du lundi au vendredi** de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

Le CLIC est une structure associative financée par **le Conseil départemental de la Manche, la Communauté d'agglomération Mont-Saint-Michel-Normandie** et la Mutualité sociale agricole (MSA).

Contact presse : **02 33 68 21 35** / contact@clic-sudmanche.fr