



**ADEC - Association pour le Développement
et l'Étude de la Caractérologie**

Siège Social : Maison des Projets // site : caracterologie.com

CONFERENCE-DEBAT

Samedi 18/03/2023 de 14h30 à 16h30

à la Maison des Projets - 48 av. de la Liberté - 86180 Buxerolles

PEUT-ON DORMIR SANS MEDICAMENTS ?

Sommeil de qualité = bien être

Le sommeil n'est pas une mesure quantitative mais qualitative. L'ensemble de notre vie est conditionné par la qualité de notre sommeil.

Venez en connaître les règles simples sans médicaments et en débattre à la conférence.

Animée par Claudine LELOUCH

Infirmière D.E. retraitée des Hôpitaux de Paris - Educatrice de Santé à l'Education Nationale
- Spécialisée en Chithérapie, Reiki et à la connaissance de soi -
par la caractérologie comportementale

TOUT PUBLIC - Participation 3 € - Gratuit pour les Adhérents

Courriel Président : fred.antigny@laposte.net

Inscription recommandée : René BANCTEL Vice-président et Trésorier **tél : 07 84 69 29 54**

- Imprimé par l'ADEC : Merci de ne pas jeter sur la voie publique -