

INVITATION

CONFÉRENCE SUIVIE D'UN COCKTAIL DÎNATOIRE

LUNDI 23 MAI 18H30
AU DOMAINE DU HIRTZ
A WATTWILLER

Début de la conférence : 19 h
Buffet dînatoire à partir de 20h30

Le CJD, Centre des Jeunes Dirigeants de Mulhouse a le plaisir de vous inviter à sa plénière

LUNDI 23 MAI 2016 DÈS 18H30 AU DOMAINE DU HIRTZ LIEU DIT DU HIRTZENSTEIN 68700 WATTWILLER sur le sujet suivant :

Bien-être et Sommeil

Au cours de la conférence interactive qui sera animée par Patrick Lesage* seront abordées :

- les raisons pour lesquelles il faut (bien) dormir,
- les règles qui régissent notre sommeil (cycle circadien, train du sommeil, court/long dormeur, couche-tôt/couche-tard...),
- des pistes à suivre pour recouvrer un sommeil réparateur.

Lors de cette rencontre, trois pratiques nous seront aussi proposées (cohérence cardiaque, sieste flash et respiration relaxante).

** intervenant CJD depuis plusieurs années et membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil*



MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE

> sur Doodle :
<http://doodle.com/poll/zyb4viarzccskrr>



M U L H O U S E
www.cjd-mulhouse.com