

La nuit dans tous ses états

Comprendre le sommeil pour mieux vivre

MARDI

20
OCT

20h00
Hôtel Bristol
Montbéliard

Nous passons près **d'un tiers de notre vie à dormir**, mais savons-nous vraiment pourquoi ? **Dr Galli Silvio**, médecin neurologue et spécialiste du sommeil, vous invite à découvrir **les grandes fonctions du sommeil**, **le rôle fascinant des rêves** et **les effets du changement d'heure** sur notre horloge biologique.

ENTRÉE LIBRE & GRATUITE