

# CONFERENCE - FORMATION

## Est-ce que vous dormez bien ?



Par

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe, Aromatologue, et scientifique

Un bon sommeil est nécessaire, non seulement pour la récupération, mais aussi pour la reconstruction de nos organes vitaux. Les pressions et le stress qui s'exercent sur les individus dans notre société, conduisent un nombre grandissant de personnes à avoir un sommeil perturbé. Nous observons d'ailleurs que la consommation de somnifères augmente en France.

Alors, avant d'en arriver là, quels sont les facteurs à prendre en compte pour mieux dormir ? Quels rôles jouent la nourriture, la pratique sportive, les écrans numériques, le bruit, ...? Quels sont les rythmes du sommeil ? Quelles sont les plantes qui peuvent nous aider?

Vous souhaitez comprendre, prévenir et déjouer les pièges, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes soucis, .

**Alors, venez débattre avec Georges Scudeller**

le :

---

**Vendredi 10 octobre 2014 – à/c 17h**

Sous la yourte, au « Salon Ille & BIO »

F-35 GUICHEN

---

**Réservation conseillée, Participation libre**

*Informations complémentaires, modalités de réservation auprès de*

Georges Scudeller ( 02 99 36 57 90 ) ou par mail à [g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)

---

**STAGE N5 « Sommeil »**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Profession : ..... Tel : .....

e-mail : .....