

# CAFE – NATURO

à **RENNES**

## L'alimentation peut-elle influencer Votre sommeil ?



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue,

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

&

**Solenn TILLY**

Heilpraktiker, Bioénergéticienne

[www.naturo-energie.fr](http://www.naturo-energie.fr)

De nombreuses personnes se plaignent de la qualité de leur sommeil, et, la France est le premier consommateur de somnifères en Europe ! Mais la prise de somnifère est-elle le remède idéal face aux troubles du sommeil ? (notamment à cause des effets iatrogènes). Faut-il approfondir les aspects diagnostics ? L'âge et l'activité professionnelle jouent-ils un rôle ?

Quelle réponse la Médecine Traditionnelle Européenne peut-elle apporter ? En quoi l'alimentation peut favoriser un meilleur sommeil ? A quel moment s'alimenter pour bien s'endormir ? Comment limiter les réveils nocturnes ? Est ce que la phytothérapie est efficace ? ...

Vous souhaitez partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés

le :

---

**Mardi 23 juin 2015 – à partir de 18h30**

Au «BACKSTAGE» 11, Place des Lices 35000 Rennes (tel : 0252072111) Métro Ste Anne

---

**Entrée libre et gratuite**

*Informations complémentaires auprès des animateurs*

[solenn.tilly@yahoo.fr](mailto:solenn.tilly@yahoo.fr)

[g.scudeller@monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)