

l'école du sommeil



# Atelier Maison Bleue : les clefs d'un bon sommeil

**Tous les 3èmes Vendredis de chaque mois  
de 15h à 16h à la Maison Bleue**

*252-254 Avenue de la République 33200 Bordeaux*

**Animé par un membre de l'école du sommeil**

**Ouvert à tous**

**GRATUIT**

**8 participants maximum**

**inscription obligatoire :**

***ecole.sommeil.bordeaux@gmail.com***

*Adhésion possible  
à l'association  
École du Sommeil*



## Le sommeil : les réponses à vos questions

- Qu'est ce qu'un bon sommeil ?
- Combien d'heures de sommeil sont nécessaires ?
- Comment savoir si je dors bien ?
- Comment s'endormir plus rapidement ?
- Est-ce que tout le monde ronfle ?
- Quelle est la meilleure position pour dormir ?