

# TRUCS ET CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL



**Brigitte Lareau**

Maître yoga et conférencière

**Qu'est-ce qui influence la qualité de notre sommeil ?**

**Est-ce que l'alimentation a un rôle à jouer?**

**L'exercice physique ?**

**La relaxation ?**

Au cours de cet atelier-conférence, nous verrons comment l'intégration de trucs simples à notre hygiène de vie peut contribuer à un meilleur sommeil. Nous proposerons également des exercices pratiques efficaces pour calmer l'agitation mentale souvent source de nos insomnies. Une rencontre qui vous gardera en éveil, mais qui vous aidera à dormir sur vos deux oreilles.