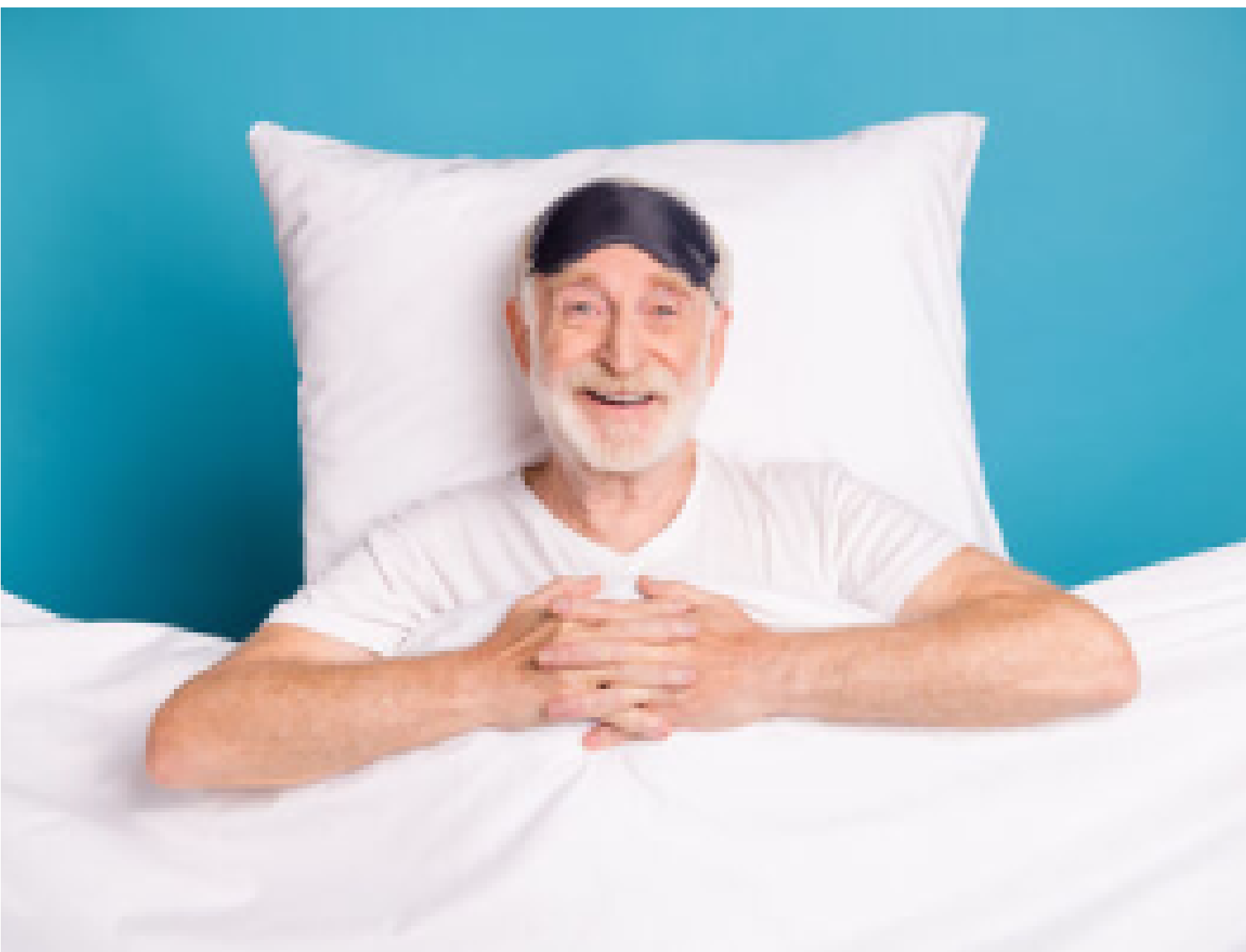


# Conférence " *TOUT SAVOIR* *SUR LE SOMMEIL !* "

Animée par **Romane DUCHATEL**, psychologue,  
Centre de prévention Agirc-Arrco de Clermont-Ferrand



**MARDI 17 MARS 2026**

**de 14h00 à 16h00**  
(accueil dès 13h30)

Salle des mariages, Mairie,  
rue Victor Mazuel  
**63410 MANZAT**

**Vous apprendrez à mieux appréhender le fonctionnement et les modifications normales du sommeil, à les distinguer d'un trouble chronique et à identifier les solutions pour mieux prendre soin de vous et de votre sommeil.**

Je m'inscris

Par mail : [actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr)  
OU par téléphone : **04 73 33 17 64** (accueil CLIC)

