

Dossier suivi par :

ASEPT Centre-Val de Loire

02.47.31.61.92

31 rue Michelet

37000 Tours

[asept.centrevaldeloire@gmail.com](mailto:asept.centrevaldeloire@gmail.com)

[www.asept-centre-val-de-loire.fr](http://www.asept-centre-val-de-loire.fr)

**« Soyez acteurs de votre  
santé ! »**

Objet : invitation à une conférence sur la thématique du Sommeil

Madame, Monsieur

Le sommeil est un pilier essentiel de la qualité de vie, il est nécessaire à notre équilibre physique et mental. Pourtant, près de la moitié des personnes de 25 à 45 ans déclarent mal dormir. Nous vous proposons une conférence animée par le Docteur HUMEAU, médecin spécialiste du sommeil, qui propose de nous apporter une meilleure connaissance des mécanismes qui gèrent notre sommeil permettant alors de mieux appréhender les changements nécessaires de notre mode de vie pour retrouver un sommeil apaisé et réparateur.

Ainsi nous pourrions retrouver sérénité et goûter aux petits bonheurs du quotidien.

L'ASEPT Centre Val de Loire en partenariat avec la commune de VELLES, vous invite à une conférence sur le thème :

**« Le sommeil, rythme naturel et différents troubles »**

**Le mardi 30 septembre 2025 à 14h30**

À la salle Multi Activité, 2 place de l'école, 36330 VELLES

A l'issue de la conférence, un atelier Sommeil sera présenté aux personnes de plus de 55 ans. L'inscription sera possible sous réserve des places disponibles

Les sessions de l'atelier Sommeil se dérouleront à la maison des seniors, résidence de la prairie – 36330 VELLES les **jeudis de 9h30 à 12h**, du 06 novembre au 11 décembre.

Renseignements et inscriptions au 02 47 31 61 92 ou par mail à l'adresse :

[asept.centrevaldeloire@gmail.com](mailto:asept.centrevaldeloire@gmail.com)

Nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de notre considération distinguée.

L'équipe de l'ASEPT Centre-Val de Loire