

ITINÉRANCES
MÉDIATHÈQUES DU PAYS DU GIER

MÉDIATHÈQUE DU PLANTIER

3 ALLÉE DU PLANTIER
42800 SAINT-MARTIN-
LA-PLAINE
04 77 75 77 67

03 JUIN > 01 AOÛT

EXPOSITION
TOUT PUBLIC

Nous passons quasiment un tiers de notre vie à dormir. À 60 ans, un être humain aura donc passé 20 ans de sa vie en sommeil et presque autant de temps à rêver.

Nul doute que dormir répare et reconstruit à la fois le corps et l'esprit.

Cette exposition fait le point sur nos connaissances ainsi que sur les méthodes pour maintenir et retrouver un sommeil de qualité.

Entrée libre et gratuite.

www.mediathequespaysdugier.org
www.facebook.com/reseautinerances

EXPOSITION SOMMEIL DE RÊVE

