



## MÉDIATHÈQUE DU PLANTIER

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

03 JUIN > 01 AOÛT

EXPOSITION  
TOUT PUBLIC

No us 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.mediathequespaysdu gier.org](http://www.mediathequespaysdu gier.org)  
[www.facebook.com/leseaui tinerances](https://www.facebook.com/leseaui tinerances)

# EXPOSITION SOMMEIL DE RÊVE

