

Le sommeil des petits et des grands

Atelier

42 Rue Michel Servet, 69100 Villeurbanne

GPS : 42 Rue Michel Servet, 69100 Villeurbanne

Le 25 mars 2026 | 10h-10h45 et 11h-11h45

Cette rencontre interactive parents-enfants animée par une chercheuse en neurosciences propose de mieux comprendre le sommeil des petits et des grands. À travers deux ateliers ludiques et participatifs (la chambre idéale et le train du sommeil), les familles découvriront les facteurs qui favorisent un bon endormissement et le fonctionnement des cycles du sommeil. Ces jeux permettront de rendre les notions scientifiques accessibles, tout en offrant aux participants des outils concrets pour améliorer les habitudes de sommeil à la maison.

- Lien inscription 10H00;
- Lien inscription 11H00.

Orateur(s)

Houda El Azzaoui, chercheuse en neurosciences, équipe de recherche PSYR2 du Centre de recherche en neurosciences de Lyon.

Admission

Participation gratuite avec une consommation sur place obligatoire.