

## Programme de la Maison de l'Environnement

### Les prochains rendez-vous d'avril 2017

## Conférence Santé Bien-être

**Jeudi 20 avril 2017**

*de 19h à 20h30*

**« La désynchronisation des rythmes biologiques »**

Insomnies, troubles du sommeil ? Et si tout notre environnement était à revoir : écrans, repas du soir, boissons, travail nocturne...Comment s'adapter pour retrouver un sommeil de qualité ?

Conseils et astuces de Patricia PAISANT, experte en micro-nutrition, Directrice du Laboratoire LERECA.

*Pour tous à partir de 16 ans*



## Atelier Jardiner en famille

**Samedi 22 avril 2017**

*de 15h30 à 17h30*



Venez semer des graines et plantes aromatiques, potagères et mellifères dans notre jardin et décorer des jardinières qui viendront orner notre clôture ! Les enfants repartiront avec une petite plante dans un pot customisé par leurs soins.

*Pour tous à partir de 6 ans Adultes bienvenus !*

**Animations gratuites mais places limitées**

**Réservation obligatoire au 01 48 79 62 75**

[mde@aulnay-sous-bois.com](mailto:mde@aulnay-sous-bois.com)



**Maison de l'Environnement**  
**Parc FAURE - 13-15 allée circulaire**

[www.aulnay-sous-bois.fr](http://www.aulnay-sous-bois.fr)