

# Cycle Sommeil

15 juin au 21 novembre 2026

Ciné-débat

Exposition

Conférences

Ateliers

Concours photo

Évènements gratuits

Programme  
Complet



# Cycle Sommeil



Explorer, comprendre,  
mieux dormir.

Un cycle de rencontres et  
d'animations pour tous les publics.

**Atelier**  
**20 juin 10h**

Le sommeil, un voyage intérieur

Infirmier praticien en hypnose  
*Médiathèque du Houga*

**Conférence**  
**25 juin 19h30**

Comprendre le sommeil et ses  
enjeux pour la santé  
Neurologue spécialiste du sommeil INVS  
*Médiathèque de Riscle*

**Atelier**  
**25 septembre 14h30**

Le sommeil, un voyage intérieur

Infirmier praticien en hypnose  
*Médiathèque de Riscle*

**Conférence**  
**29 septembre 18h30**

Déconnexion : le défi du  
sommeil à l'adolescence  
Médecin généraliste, médecin scolaire  
et Clinique FSEF Aire sur l'Adour  
*Médiathèque d'Aire sur l'Adour*

**Projection**  
**10 octobre 15h**

Il était une fois le sommeil d'Anne Jochum

*Médiathèque de Riscle*

**Ciné-débat**  
**5 novembre 20h**

Dormir à tout prix de Thierry Robert  
*Médiathèque de Riscle*

**Atelier**  
**14 novembre 15h**

Le sommeil, un voyage intérieur

Infirmier praticien en hypnose  
*Médiathèque d'Aire sur l'Adour*

**Conférence**  
**21 novembre 10h**

Bien dormir ca se prépare  
Diététiciennes  
*Médiathèque du Houga*

**Concours photo**  
**15 juin au 31 juillet**

dans les médiathèques  
partenaires

**Exposition**  
**25 juin au 9 septembre**

L'éloge de la sieste  
*Médiathèque de Riscle (en accès libre)*