



## A SCUOLA DI SONNO CONOSCI IL TUO SONNO, IMPARA A DORMIRE

**VENERDÌ 14 MARZO**  
**ORE 17.00 - 20.00**

In occasione della **Giornata Mondiale del Sonno**, presso la sede **ASSIREM, Viale XXI Aprile 81, ROMA**, si terrà un incontro rivolto alle persone che soffrono di insonnia e che non sono riusciti a recuperare un sonno ottimale, sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo. L'incontro si propone di promuovere una migliore conoscenza del sonno, di stili di vita e comportamenti che possono favorire il recupero di un sonno ottimale.

Se soffrite di disturbi del sonno, inviateci la vostra storia su: [wsd@assirem.it](mailto:wsd@assirem.it)

Per partecipare è necessario inviare una richiesta a: [wsd@assirem.it](mailto:wsd@assirem.it)  
Si accettano prenotazioni fino ad esaurimento posti.

All'incontro parteciperanno:

- **Dott.ssa Michela Corrias**, psicologa, psicoterapeuta esperta in terapia Cognitivo Comportamentale per l'insonnia
- **Dott. Pierluigi Innocenti**, neurologo, presidente ASSIREM ETS
- **Dott.ssa Antonella Puzella**, psichiatra e Segretaria ASSIREM ETS