

Journée du sommeil

Quand je dors

je rêve

activité cérébrale,
monde imaginaire

je grandis

sécrétion hormones
de croissance

je mémorise

ancrage des acquisitions
de la journée /
neurosciences

je me détends

évacuation des tensions
de la journée, corporelles
et environnementales

et...

je deviens plus Fort

système nerveux et système
immunitaire en action
maximum

**je recharge mes batteries,
je récupère**

repos, besoin physiologique fondamental

