



Le sommeil est de grande importance pour les enfants autant que pour les adultes. Même si nous sommes inconscients pendant la nuit, nous « apprenons » beaucoup.

Nous dormons un tiers de notre vie. Nous régénérons, en dormant, notre corps vivant. Notre âme aussi récupère de la vie consciente de la journée écoulée. Se passe-t-il en plus quelque chose sur le plan spirituel ?

La qualité du sommeil est donc à soigner.
Comment faire, sur le plan corporel, psychologique, spirituel ?

Date : Vendredi 27 mars 2026 - Heure : 19h30

Lieu : [Libre École Rudolf Steiner](#) de Court-Saint-Étienne (Belgique)
La Ferme Blanche - Rue de la Quenique, 18
1490 Court-Saint-Etienne

Prix : 10€ p.p. / PAF libre à partir de 5€ p.p. pour les parents de l'école

L'importance du sommeil - Conférence

Inscription : (souhaitée mais pas obligatoire) : mariefrancoisecote@gmail.com

Public

Parents et professeurs de l'école, mais également toute personne intéressée par le sujet
: **bienvenue à toutes et tous !**

Conférencier

Luc Vandecasteele est médecin généraliste d'orientation anthroposophique, depuis 2019 à la retraite. Il continue son travail comme médecin scolaire, notamment dans les écoles Steiner d'Alost et de Gand.