

*Luigi Ferini Strambi  
Manuela Maria Campanelli*

Assessorato  
alla Cultura



# SONNO PERFETTO

**I segreti per riposare, dormire, vivere meglio**

Sperling & Kupfer



Perché riposare non diventi una gran fatica, imparate a conoscere i segreti del buon sonno.

Siete «gufi» o «allodole»?

Come si fa a smettere di russare?

Il sonnellino pomeridiano fa bene?

Come dare regolarità alla nanna dei piccoli?

Perché si sogna?

Che cosa succede se non si chiude occhio per molte notti di fila?

**Domenica 20 Luglio alle ore 21,00  
a PERGOLA (PU) -Piazza Ginevri**

IN CASO DI PIOGGIA LA MANIFESTAZIONE  
SI SVOLGERÀ NELLA SALA CONSILIARE