

**LA GRANDE MARCHÉ À
DORMIR DEBOUT**
EN ROUTE POUR UN SOMMEIL SAIN



**Donnez votre appui à l'avancement de la médecine du sommeil
et la recherche au Canada ce 2 novembre 2018!**

Joignez-vous à une équipe de marcheurs - dormeurs debout afin de promouvoir un sommeil sain et d'amasser des fonds pour la Société canadienne du sommeil

Notre mission: *Un sommeil sain pour des Canadiens en santé*

Notre vision: *La Société canadienne du sommeil est une organisation nationale vouée à l'amélioration du sommeil de tous les Canadiens par : l'appui à la recherche; la promotion de soins cliniques de grande qualité; l'éducation des professionnels et du public; et la sensibilisation au sommeil et à la médecine des troubles du sommeil.*

Quand : le vendredi 2 novembre 2018 à 16h

Où : Plaines d'Abraham (départ près du **Concorde Québec)**

Inscriptions à l'adresse suivante : <https://raceroster.com/events/2018/18914/the-great-canadian-sleepwalk-2018-la-grande-marche-a-dormir-debout-2018>

Coût : 20\$ incluant une tuque et un long chandail identifiant votre participation à l'évènement

Informations : Courriel info@css-scs.ca

Du stationnement (coûtant) et une accessibilité pour personnes à mobilité réduite sont disponibles.



**Help support the advancement of Sleep Medicine
and Research in Canada on November 2nd, 2018!**

Join a team of 'sleepwalkers' in a 5km walk in Quebec city to raise awareness about healthy sleep and raise funds for the Canadian Sleep Society.

CSS mission: "Healthy sleep for healthy Canadians"

CSS Vision: The Canadian Sleep Society is a national organization committed to improving sleep for all Canadians through: support for research, promotion of high quality clinical care, education of professionals and the public, and advocacy for sleep and sleep disorders medicine.

WHEN : Friday November 2nd at 4 :00 pm

WHERE : Plaines d'Abraham (start near **Concorde** Québec)

Register at this address : <https://raceroster.com/events/2018/18914/the-great-canadian-sleepwalk-2018-la-grande-marche-a-dormir-debout-2018>

Cost : 20\$ (with Tuque and T-shirt)

Informations : info@css-scs.ca

Parking (paying) and access for restricted mobility individuals available