

## Apprendre à se nourrir pour un sommeil bienfaisant

La Fondation PILEJE et l'association HYGIE SPORT ont le plaisir de vous inviter à la conférence

### LES NOURRITURES DU SOMMEIL

Bien se nourrir pour bien dormir

animée par le Dr Jacqueline Lasmènes Busquet, médecin généraliste, DU en alimentation santé et micronutrition

**JEUDI 14 NOVEMBRE 2024 À 19H**  
Maison Groupama • 21 avenue de la Marne • 32000 Auch

Tout public | Buffet santé

Entrée gratuite sur inscription au 06.76.61.48.36

sa santé famille retraite services  
L'essentiel & plus encore.

Groupama d'OC

Hygie Sport

FONDATION PILEJE PROMOUVOIR LA SANTÉ DURABLE  
GRUPPO D'INTERESSI GENERALI A RUT NON LUCRATIVI

Apprendre à se nourrir pour un sommeil bienfaisant

Dormir toute une nuit ou presque , c'est le rêve de tous... l'alimentation fait aussi partie des facteurs qui contribuent à bon un sommeil .

Cathy Géa présidente de l'association Hygie Sport, en collaboration avec l'association Pileje vous invite à une conférence instructive et bénéfique pour la santé.



logo hygie sport.jpg