

Association pour l'éducation
à la santé et au bien-être

En partenariat avec

**FONDATION
PILEJE** Sous l'égide de
Fondation
de France
PROMOUVOIR LA
SANTÉ DURABLE
CEUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL À BUT NON LUCRATIF



Les 3 et 8 décembre 2015
Des ateliers interactifs et pratiques
pour s'informer et agir durablement
sur ses habitudes de vie

Sommeil et nutrition
docteur Laurence Benedetti
*Médecin généraliste DU Nutrition,
DIU Alimentation Santé et Micronutrition
et DIU de tabacologie et sevrage tabagique*

Stress et sophrologie
docteur Marie-Andrée Auquier
*Professeur à l'Académie de Sophrologie - Paris XV,
DIU Alimentation Santé et Micronutrition*

Prendre soin de son coeur
docteur Didier Chos
*Président de l'IEDM (Institut Européen
de Diététique et de Micronutrition)*

Alimentation et plaisir
Mathilde Chevalier-Pruvo
Philosophe et doctorante à l'Université de Caen

Parce qu'il est difficile de changer seul ses habitudes de vie, les ateliers *En avant la santé!* proposent des solutions simples et pratiques pour passer à l'action et prendre sa santé en main.

- **une démarche de prévention** pour donner des informations ciblées, permettant à chacun de devenir acteur de sa santé.
- un accompagnement dans la durée avec **des cycles de formation thématiques**.

Animés par des **professionnels reconnus** dans leur spécialité, ces ateliers vous permettront de vivre une expérience santé interactive dans un groupe composé de **15 personnes**.



N'ATTENDEZ PAS POUR PRENDRE EN MAIN VOTRE SANTÉ !

Jeudi 3 décembre	12h45 - 13h45	Sommeil et nutrition
	17h30 - 19h30	Stress et sophrologie
Mardi 8 décembre	12h45 - 13h45	Prendre soin de son coeur
	18h45 - 19h45	Alimentation et plaisir

ACCÈS : Hôtel de l'Industrie - 4, place St-Germain-des-Prés - 75006 Paris
M° St-Germain-des-Prés (ligne 4) ou M° Mabillon (ligne 10)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS : 01 44 38 88 35
ou par email contact@enavantlasante.org

PARTICIPATION AUX FRAIS : 10€ pour les sessions d'1h - 15€ pour la session de 2h

Association pour l'éducation à la santé et au bien-être

L'association pour l'éducation à la santé et au bien-être est une association loi 1901, dont l'objet est de « promouvoir par tous moyens dans un but non lucratif et d'intérêt général, l'éducation à la santé et au bien-être tout au long de la vie ».

**FONDATION
PILEJE** PROMOUVOIR LA
SANTÉ DURABLE

Sous l'égide de
Fondation
de France

ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL À BUT NON LUCRATIF

La Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif créée en 2005, destinée à promouvoir la santé durable. Elle est sous égide de la Fondation de France depuis avril 2015. En 10 ans, la Fondation PiLeJe a organisé 650 conférences-débats.