

En partenariat avec



## 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 cœur

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 cœur
	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](mailto: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 ».



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.