



Conférence "bonnes idées pour une bonne nuit" à Rochefort

jeudi 24 janvier 2019, par [lpe](#)

La qualité du sommeil se dégrade au fil des années et les conséquences sur la santé sont nombreuses. Nous vous invitons à réveiller les bons réflexes pour mieux dormir !

Connaître les mécanismes du sommeil, faire des choix alimentaires qui faciliteront la nuit, seront abordés lors de cette conférence d'une nutritionniste suivie d'une initiation à la cohérence cardiaque par un spécialiste.

Jeudi 24 janvier 2019
Hôtel Mercure — 10 Quai Joseph Bellot — Rochefort
19h à 20h30

Cet événement organisé par Apivia Mutuelle et l'Association pour l'éducation à la santé et au bien-être est gratuit.
Un cocktail santé sera offert.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Par téléphone au 06 15 13 85 58 (par SMS de préférence) ou par email à association@apivia.fr