

# Conférence sur le sommeil

Manger, bouger, dormir

Mercredi 13 mars 2024 - à 18h

Salle Hubert Poignant  
2 Pl. de la Prée aux Ducs  
85330 Noirmoutier-en-l'Île  
**GRATUIT** | entrée libre



Le sommeil et votre santé : pourquoi et comment bien dormir, de 0 à 99 ans ?  
Animée par Christelle CHARLEY MONACA  
Neurologue spécialiste du sommeil.

Plus d'infos :  
02 51 35 89 89  
[pluss@iledenoirmoutier.org](mailto:pluss@iledenoirmoutier.org)



Noirmoutier  
Sommeil