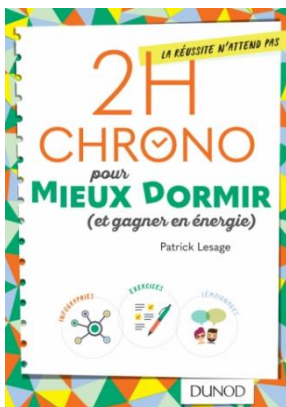




## INVITATION

**OUEST** Conférence de la Fédération Nationale des Cadres Supérieurs et dirigeants (FNCS) Ouest, suivi d'un Buffet dînatoire,



« Ouvrez les yeux sur votre sommeil ! »

Par Patrick Lesage

Membre de la Société Française de recherche et de médecine du sommeil

Le mardi 10 mars 2020

A partir de 17h 15, Conférence à 18h00  
au Brit Hôtel Amandine (la Beaujoire)  
45 Bd de Batignolles 44300 Nantes

### Ouvrez les yeux sur votre sommeil !

Durant cette conférence, Patrick Lesage donnera les clés pour mieux comprendre à quoi sert le sommeil, pour connaître les règles d'hygiène de vie permettant d'améliorer la qualité du sommeil en particulier au regard de l'alimentation, de l'activité physique et de nos rapports aux outils digitaux qui ont envahi notre quotidien.

Un programme riche en découvertes et expériences pour améliorer notre vie en général et la santé en particulier et mieux gérer notre stress.

### Patrick LESAGE

Patrick Lesage est diplômé de la faculté de médecine de Paris, membre de la société française de recherche et de médecine du Sommeil. Il diffuse ses connaissances via des conférences, des ateliers, des journées de formation en entreprise pour sensibiliser aux bonnes pratiques du sommeil et apprendre à mieux gérer son stress. Avant de créer sa propre structure, Patrick Lesage a travaillé dans différentes entreprises allant de la TPE aux grands comptes tels que PSA et Crédit Agricole.

Cette conférence sera suivie d'un apéritif (offert) et d'un buffet dînatoire payant.

Participation au buffet : 10 € pour les adhérents FNCS Ouest - paiement sur place -

Offerte pour les nouveaux adhérents Fédération Nationale des Cadres Supérieurs et dirigeants (FNCS) 2020 - 20 € pour les non adhérents.

**Merci de confirmer votre présence à cette conférence par retour de mail à**

**[benoit.hyon@edf.fr](mailto:benoit.hyon@edf.fr)** dans les meilleurs délais en précisant également votre participation ou non au buffet dînatoire.

**N'hésitez pas à inviter votre conjoint ou une personne de votre choix à cette rencontre,** en nous précisant ses coordonnées et sa participation au buffet, lors de votre inscription.

Bien cordialement

Jean-Michel Maillet, Président FNCS Ouest

Benoît Hyon, administrateur FNCS Ouest Tél : 06 25 57 46 69

e-mail : [benoit.hyon@edf.fr](mailto:benoit.hyon@edf.fr)

