

RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE



# SOMMEIL : *comment le (re)trouver ?*



Mardi

9 juin 2020

de 14h30

à 15h30



**EN VOUS CONNECTANT  
AU SITE LIVESTORM VIA**

**LE LIEN :** [bit.ly/2XJ3PgL](https://bit.ly/2XJ3PgL)

**GRATUIT**

Inscription  
en ligne  
**obligatoire** avant  
l'évènement



**REPRENDRE DE BONNES  
HABITUDES APRÈS 2 MOIS  
DE RYTHME MODIFIÉ**

- Comprendre le sommeil
- Trucs & astuces pour retrouver un sommeil de qualité
- Conseils spécifiques "seniors"



**#Rencontresanté**

Retrouvez tous nos rendez-vous santé  
dans la rubrique *événements* de notre site internet :  
[www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)