

RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE



# SOMMEIL : *mon allié santé*



*Jeudi 21*  
*janvier 2021*  
de 18h à 19h



**EN VOUS CONNECTANT  
AU SITE LIVESTORM  
VIA LE LIEN :**

<https://cutt.ly/yhEwZM7>

**GRATUIT**

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



**#Rencontresanté**

## CONFERENCE EN LIGNE POUR MIEUX CONNAÎTRE LE SOMMEIL

- Comprendre les rythmes du sommeil
- Avoir un sommeil de qualité
- Savoir conjuguer travail & sommeil
- S'informer sur les troubles du sommeil & sur l'évolution du sommeil avec l'âge

**NOS ATELIERS SONT DISPOS APRES  
L'ÉVÈNEMENT EN REPLAY A LA DEMANDE**  
<https://cutt.ly/8hW2dLA>

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