

RENCONTRES SANTÉ EN LIGNE



SOMMEIL : *mon allié santé*



Mardis 22 février,

1^{er} & 8 mars 2022

de 18h à 19h



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

<https://cutt.ly/dYMsTvW>

GRATUIT

Inscription
en ligne
obligatoire avant
l'évènement



#Rencontresanté



CYCLE DE CONFÉRENCE ET D'ATELIERS EN LIGNE

- 22.02.2022 - Conférence
« MIEUX CONNAÎTRE LE SOMMEIL »
 - * Avoir un sommeil de qualité
 - * Savoir conjuguer travail & sommeil
 - * L'évolution du sommeil avec l'âge
- 01 & 08.03.2022 - Ateliers
« SOPHROLOGIE »
 - * Exercices de relaxation dynamique pour favoriser le sommeil

**NOS RENCONTRES SANTÉ SONT DISPOS
APRES L'ÉVÈNEMENT EN REPLAY**

Retrouvez tous nos rendez-vous santé
dans la rubrique *événements* de notre site internet :
www.grandest.mutualite.fr