



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

**SENIORS : LE SOMMEIL**

*Mon allié santé*



*Jeudi 28 septembre 2023*

10h/12h - 14h/16h

*& Mercredi 4 octobre 2023*

14h/16h



**SALLE LINARD**

Rond-point de l'Octroi

**RETHEL**



**CYCLE DE 3 ATELIERS SUR  
LE SOMMEIL DES SENIORS**

animés par une une chargée de prévention,  
et une sophrologue pour :

- comprendre le fonctionnement du sommeil et les modifications de celui-ci liées à l'âge,
- apprendre des techniques de relaxation pour favoriser le sommeil, et à mieux gérer son stress & ses émotions.

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

Association Seniors 08

06 70 76 55 17

seniors08300@gmail.com



#Rencontresanté

**Les partenaires :**



**SENIORS 08**

BIEN VIVRE SA RETRAITE



RETHEL  
ARDENNES