

RENCONTRES SANTÉ

# SENIORS : LE SOMMEIL

*Mon allié santé*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
GRAND EST



*Les jeudis 5, 12 & 19*

**OCTOBRE 2023**

de 9h30 à 11h30



**ESPACE SOCIO-CULTUREL  
LA FILATURE**

1 rue de la filature

**BAZANCOURT**



**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,
- découvrir des techniques de sophrologie pour favoriser le sommeil, et mieux gérer son stress & ses émotions.

**PROGRAMME GRATUIT**  
**DÉTAILS AU VERSO**

Inscription  
**obligatoire**  
Familles rurales  
07.86.79.05.20  
marika.ramus@  
famillesrurales.org



#Rencontresanté

**Les partenaires :**





**SENIORS :**

**LE SOMMEIL**

*Mon allié santé*

Toutes les rencontres  
santé du programme  
sont gratuites

**ATELIERS**

**COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT  
DU SOMMEIL ET SES IMPACTS SUR LA SANTÉ**

Jeudi 5 octobre 2023 - 9h30/11h30

**APPRENDRE DES TECHNIQUES DE RELAXATION  
FAVORISANT LE SOMMEIL**

Jeudi 12 octobre 2023 - 9h30/11h30

**RE-DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER DES EXERCICES  
DE SOPHROLOGIE POUR MIEUX GÉRER  
SON STRESS ET SES ÉMOTIONS**

Jeudi 19 octobre 2023 - 9h30/11h30

Les ateliers (places limitées)  
ont lieu à l'espace socio-culturel La Filature  
1 rue de la filature - BAZANCOURT

Inscription  
**obligatoire**

Familles rurales  
07.86.79.05.20  
marika.ramus@  
famillesrurales.org