

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS : LE SOMMEIL

Mon allié santé



26 octobre, 7 & 14
novembre 2023

de 14h à 16h



HÔTEL DE VILLE
PETIT SALON MARS

Place de l'Hôtel de ville
REIMS



Renseignements

Mutualité Française
Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté



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

Les partenaires :

LE DÉPARTEMENT
Marne

65+ Reims.fr



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 26 octobre 2023 - 14h/16h

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

Mardi 7 novembre 2023 - 14h/16h

**APPRENDRE À GÉRER
SON STRESS ET SES ÉMOTIONS**

Mardi 14 novembre 2023 - 14h/16h

Les ateliers (places limitées)
ont lieu à l'Hôtel de ville - Petit salon Mars
Place de l'Hôtel de Ville - REIMS

Renseignements

Mutualité Française
Grand Est
inscription@mfgc.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**