

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS : LE SOMMEIL

Mon allié santé



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



16 octobre 2024
de 9h30 à 11h30

22 & 24 octobre 2024
de 14h à 16h

**MUTUALITÉ FRANÇAISE
GRAND EST**

11 rue des élus - 3^{ème} étage
REIMS

INSCRIPTIONS

www.reims.fr
www.infoculture-reims.fr
ou 03 26 77 76 00
(à partir du 3 octobre)



#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 :

Les ateliers ont lieu dans le
cadre de la semaine bleue

LE DÉPARTEMENT
Marne

65+ Reims.fr



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



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**

Mercredi 16 octobre 2024 - 9h30/11h30

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

Mardi 22 octobre 2024 - 14h/16h

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

Jeudi 24 octobre 2024 - 14h/16h

Les ateliers (places limitées)
ont lieu à la Mutualité Française Grand Est
11 rue des élus - 3^{ème} étage
REIMS

INSCRIPTIONS

www.reims.fr
www.infoculture-reims.fr
ou 03 26 77 76 00
(à partir du 3 octobre)