

RENCONTRES SANTÉ

FAVORISER SON BIEN-ÊTRE

*& optimiser son sommeil*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



*Les mardis*

**15, 22 OCTOBRE,**

**05, 12, & 19 NOVEMBRE  
2024**

de 9h30 à 11h30



**FOYER SOCIO-CULTUREL**

**11 rue Saint-Barthélemy  
RANGUEVAUX**

**INSCRIPTIONS**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



**CYCLE DE 5 ATELIERS SUR  
LE SOMMEIL DES SENIORS**

animés par 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 :**





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



**FAVORISER  
SON BIEN-ÊTRE**  
*& optimiser  
son sommeil*

**LE PROGRAMME**

**ATELIERS**

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

Mardi 15 octobre 2024

**APPRENDRE À GÉRER SON STRESS**

Mardi 22 octobre 2024

**APPRENDRE À VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS**

Mardi 5 novembre 2024

**SE DÉTENDRE ET FAVORISER LE SOMMEIL  
AVEC LA SOPHROLOGIE**

Mardi 12 novembre 2024

**BOUGER POUR RESTER BIEN  
DANS SON CORPS ET SA TÊTE**

Mardi 19 novembre 2024

Les ateliers (places limitées)  
ont lieu de 9h30 à 11h30  
au Foyer socio-culturel,  
11 rue Saint-Barthélémy - RANGUEVAUX

**INSCRIPTIONS**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

Toutes les rencontres  
santé du programme  
sont gratuites