

RENCONTRES SANTÉ

# SENIORS : LE SOMMEIL

*Mon allié santé*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



16 octobre 2024  
de 9h30 à 11h30

26 & 28 novembre 2024  
de 14h à 16h

**MUTUALITÉ FRANÇAISE  
GRAND EST**

11 rue des élus - 3<sup>ème</sup> étage  
**REIMS**

## INSCRIPTIONS

[www.reims.fr](http://www.reims.fr)  
[www.infoculture-reims.fr](http://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 26 novembre 2024 - 14h/16h

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

Jeudi 28 novembre 2024 - 14h/16h

Les ateliers (places limitées)  
ont lieu à la Mutualité Française Grand Est  
11 rue des élus - 3<sup>ème</sup> étage  
REIMS

**INSCRIPTIONS**

[www.reims.fr](http://www.reims.fr)  
[www.infoculture-reims.fr](http://www.infoculture-reims.fr)  
ou 03 26 77 76 00  
(à partir du 3 octobre)