

RENCONTRES SANTÉ

FAVORISER SON BIEN-ÊTRE

& optimiser son sommeil



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Les vendredis

8, 15, 29 NOVEMBRE

6 & 13 DÉCEMBRE 2024

de 10h à 12h



MAIRIE

53 rue principale

DIEBLING



INSCRIPTIONS

Mairie de
Diebling

03.87.02.50.27



**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**



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



**FAVORISER
SON BIEN-ÊTRE**

*& optimiser
son sommeil*

LE PROGRAMME

ATELIERS

**COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT
DU SOMMEIL ET LES MODIFICATIONS
DE CELUI-CI LIÉES À L'ÂGE**

Vendredi 8 novembre 2024

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

Vendredi 15 novembre 2024

APPRENDRE À VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS

Vendredi 29 novembre 2024

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

Vendredi 6 décembre 2024

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

Vendredi 13 décembre 2024

Les ateliers (places limitées)
ont lieu de 10h à 12h
à la Mairie
53 rue principale - DIEBLING

Toutes les rencontres
santé du programme
sont gratuites

INSCRIPTIONS

Mairie de
Diebling

03.87.02.50.27