



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ **SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ**

**5, 12 & 19
sept. 2025**



DE 14H À 16H



MAUBERT FONTAINE
Médiathèque
Rue du Grand Turc



CYCLE DE 3 ATELIERS SUR LE SOMMEIL DES SENIORS

- **comprendre le fonctionnement du sommeil** et les modifications de celui-ci liées à l'âge,
- **apprendre des techniques de relaxation** pour favoriser le sommeil, et à mieux gérer son stress & ses émotions

Ateliers animés par **une chargée de prévention** et **une sophrologue**.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

♥ **Nos partenaires**



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ATELIERS SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ

- » **Comprendre le fonctionnement du sommeil et les modifications de celui-ci liées à l'âge**
VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025
- » **Apprendre des techniques de relaxation pour favoriser le sommeil**
VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2025
- » **Apprendre à gérer son stress et ses émotions**
VENDREDI 19 SEPTEMBRE 2025

Les ateliers (places limitées)
ont lieu de 14h à 16h
à la Médiathèque
Rue du Grand Turc - MAUBERT FONTAINE

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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



#Rencontresanté



INSCRIPTION
EN LIGNE