



## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ

**Jeudi 27  
août 2026**



**DE 13H À 14H**



**EN LIGNE SUR ZOOM**



### WEBINAIRE SUR LE SOMMEIL DES SENIORS POUR

- **comprendre le fonctionnement du sommeil** et les modifications de celui-ci liées à l'âge,
- **bénéficier de conseils** pour un sommeil de meilleure qualité
- **et apprendre des exercices de respiration et de lâcher-prise** pour favoriser le sommeil

Webinaire animé par **une chargée de prévention de la Mutualité Française Grand Est**

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ INSCRIPTION EN LIGNE  
<https://cutt.ly/BtJU7zro>  
OU VIA LE QR CODE



**#Rencontresanté**