



**RENCONTRE SANTÉ**



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# SOMMEIL & STRESS : SAVOIR SE RELAXER

**22 sept. 2026  
> 12 jan. 2027**



**DE 14H À 16H**



**GRIPPOT**

Ancienne école  
6 rue de la Barre



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

- ✦ 22.09 : Connaître le **fonctionnement du sommeil**
- ✦ 29.09 : Gérer son **stress**
- ✦ 06.10 : Utiliser la **sophro-relaxation pour faciliter l'endormissement**
- ✦ 13.10 : Apprendre à **lâcher prise**
- ✦ 12.01 : Séance de **bilan**

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

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



INSCRIPTION  
EN LIGNE

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Nord-Est



**#Rencontresanté**