



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



SOMMEIL & STRESS : SAVOIR SE RELAXER

22 sept. 2026
> 12 jan. 2027



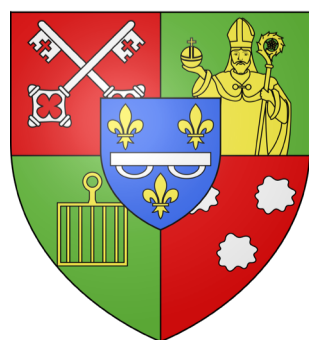
DE 14H À 16H



GRIPPORT

Ancienne école
6 rue de la Barre

Nos partenaires



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



#Rencontresanté