

Vous êtes adhérent(e) mutualiste et vous savez que la Mutualité française est un mouvement d'utilité sociale qui occupe une place prépondérante dans le domaine de la santé et de la protection sociale.

En Auvergne-Rhône-Alpes, la Mutualité représente 227 mutuelles affiliées et 4,2 millions de personnes protégées.



Faire en sorte que chacun puisse devenir acteur de sa santé, tel est l'objectif poursuivi par les actions du service Prévention et Promotion de la Santé.



    
**#Rencontresanté**

Inscription  
obligatoire

Votre contact :  
**Ève Cauquil**  
Chargée de projets  
Tél. 06 46 79 23 69  
e.cauquil@mfar.fr



**ESPACE LES URSULES**  
1 square Paul Jacquier  
74200 Thonon-les-Bains

Accès :



Avec le soutien financier de la Conférence  
des financeurs de la Haute-Savoie



**haute savoie**  
le Département



RENCONTRE  
SANTÉ

Dormir en toute  
*sérénité*

PLACES  
LIMITÉES •  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

FNMF - organisme régi par le code de la Mutualité, Février 2020. Création graphique : Frédéric Bay - designer. Illustrations © Alchiméo



Conférence • 4 ateliers pratiques

**JEUDI 5 NOVEMBRE 2020**

De 14h à 16h

**ESPACE LES URSULES**  
à Thonon-les-Bains (74)



Le sommeil est souvent la source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie.

À la fois un « lâcher-prise » physiologie et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels.

Nous vous proposons de venir découvrir, ou redécouvrir, le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat tenue par le **Dr Guillaume Galmace**, somnologue, spécialiste du sommeil au Centre Hospitalier Alpes Léman (CHAL). À l'issue de la conférence, il vous sera proposé différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos.



## PROGRAMME

### Conférence-débat JEUDI 5 NOVEMBRE

**14h00**  
Accueil des participants

**14h15**  
Conférence-débat ***Dormir en toute sérénité*** animé par le **Dr Guillaume Galmace**, somnologue au CHAL (Centre Hospitalier Alpes Léman)

**15h45**  
Inscriptions aux ateliers pratiques

### Ateliers pratiques\*

**LUNDI 9 NOVEMBRE** de 14h à 17h  
• **Initiation à la gestion du stress**  
• **Découverte de la cohérence cardiaque**

**JEUDI 12 NOVEMBRE** de 14h à 17h  
• **Découverte du Do-In** (automassage)  
• **Plantes et sommeil**

*\*Inscriptions aux ateliers le 5 novembre à l'issue de la conférence-débat*

## Bulletin d'inscription

À retourner avant le **jeudi 29 oct. 2020** pour participer à la conférence du 5 nov.

PLACES  
LIMITÉES •  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Courriel : .....

Participera à cet après-midi d'échanges du **jeudi 5 novembre 2020**

Date et signature :

**Inscription obligatoire en ligne sur le site**  
**www.ara.mutualite.fr Rubrique/Evènement/**  
**Conférence-débat du 5 novembre :**



Contact pour inscription :  
**Djaouida Abdelkassa**  
Tél. **04 78 41 22 50**

