

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ – Cycle de 5 ateliers



Vous avez du mal à trouver le sommeil ou souhaitez simplement améliorer la qualité de vos nuits ? Vous avez 60 ans et plus.

La Mutualité Française Occitanie et le CCAS de la Municipalité vous proposent un **cycle de 5 ateliers gratuits** pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et découvrir des solutions naturelles pour retrouver un repos réparateur.

Au programme :

- Ma santé, mon sommeil
- Pourquoi dormez-vous mal ?
- Zen attitude - Initiation à la gestion du stress
- Inspirez, expirez...
- Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

Dates et horaires :

Tous les lundis du 20 octobre au 17 novembre 2025

De 10h à 12h

Salle des aînés

Inscription obligatoire à la Mairie au 05 61 84 95 05

N'attendez plus pour prendre soin de votre sommeil !



Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la Haute-Garonne, participez à un cycle de 5 ateliers pour favoriser un sommeil de tout repos.

AU PROGRAMME :

» Atelier 1 - Ma santé, mon sommeil

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Animé par une pharmacienne, découvrez des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

» Atelier 2 - Pourquoi dormez-vous mal ?

Dès l'âge de 50 ans, la structure du sommeil se modifie au gré des changements physiologiques. Cependant, d'autres phénomènes sont impliqués dans l'altération du sommeil, comme le stress et l'anxiété. Cet atelier, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

» Atelier 3 - Zen attitude, initiation à la gestion du stress

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveils nocturnes. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions du quotidien.

» Atelier 4 - Inspirez, expirez...

Une sophrologue fera découvrir des techniques spécifiques permettant d'améliorer la qualité du sommeil, basées sur la respiration. Des mouvements simples de relaxation, la visualisation, aideront à prendre davantage conscience des tensions et à les évacuer, et ainsi accueillir le calme et la détente nécessaires pour retrouver un sommeil réparateur.

» Atelier 5 - Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

Une pharmacienne donnera des conseils en bien-être par les plantes. Cette séance apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

Partenaires



occitanie.mutualite.fr