

Conférence santé avec Harmonie Mutuelle « Le sommeil, ou comment faire la lumière sur cette activité nocturne »

Mardi 21 avril – de 18h00 à 20h00 à Montauban

Harmonie Mutuelle, 1^{ère} Mutuelle santé de France, organise une conférence sur « Le sommeil, ou comment faire la lumière sur cette activité nocturne », qui aura lieu **mardi 21 avril** prochain, de 18h00 à 20h00 à la Maison de la Mutualité, située 15 allée de l'Empereur à **Montauban**.

Au programme de cette soirée animée par un **Éducateur-Préventeur** et une **Praticienne en santé naturelle**, spécialisée en aromathérapie, en sophrologie et somatothérapie :

- Comprendre le sommeil
- Le sommeil au cours du temps
- En quoi notre sommeil peut-il interférer sur notre santé ?
- Les troubles du sommeil les plus récurrents et leurs conséquences sur la santé
- Quelles solutions ou alternatives pour améliorer la qualité de son sommeil ?
- Dans sa trousse de santé au naturel, quels sont les rituels ou astuces pour favoriser un bon sommeil ?

Afin de garantir la qualité des échanges, le nombre de places est limité.

L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait par téléphone au **05 55 79 01 30** ou **en ligne** via le lien suivant : <https://www.eventbrite.fr/e/billets-le-sommeil-ou-comment-faire-la-lumiere-sur-cette-activite-nocturne-94360457669>

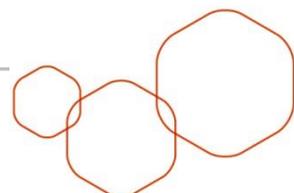
Comprendre les mécanismes du sommeil pour rester en pleine forme

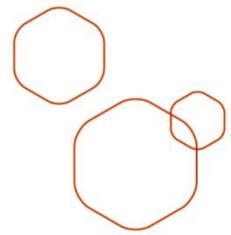
Plus que jamais, dans un monde qui va de plus en plus vite, les Français ont besoin d'apprendre à gérer leur sommeil et à se détendre. Pour y arriver, il est essentiel de comprendre la mécanique de cette activité nocturne et surtout de connaître des techniques simples et efficaces pour obtenir un sommeil réparateur et ainsi favoriser une meilleure santé mentale et physique.

L'objectif de cette conférence est de mieux comprendre le sommeil et ses conséquences directes sur notre moral et notre santé.

Cette séance sera animée par un Éducateur-Préventeur et une Praticienne en santé naturelle, qui donneront des informations clés pour notamment comprendre les différentes phases de notre sommeil et les origines de la fatigue, qui survient parfois même après avoir dormi longtemps.

Ils vous apprendront également à vous relaxer pour améliorer vos nuits grâce à des conseils pratiques en aromathérapie et des techniques simples de sophrologie basées sur la respiration, reproductibles facilement au quotidien.





À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1^{er} groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes au sein du Groupe.**

À propos du Groupe VYV

Le Groupe VYV, 1^{er} acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (MGEN, Harmonie Mutuelle, Mutuelle Nationale Territoriale, MGEFI, Harmonie Fonction Publique, Mutuelle Mare-Gaillard...), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 40 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement et en épargne retraite.

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : médico-social, sanitaire et biens médicaux.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

www.groupe-vyv.fr 

Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr