



Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces

Michèle Freud

Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces Michèle Freud

 [Télécharger Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices fac ...pdf](#)

 [Lire en ligne Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices f ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces Michèle Freud

272 pages

Revue de presse

Une approche corps-esprit qui peut devenir un livre de chevet ! --Psychologies Présentation de l'éditeur

Enfin un livre efficace

pour vraiment mieux dormir !

Un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil et en subissent les conséquences physiques et psychiques : fatigue, déprime, irritabilité, problèmes d'attention et de mémoire, difficulté à prendre des décisions, peau abîmée, muscles endoloris, crampes...

Or ces troubles, qui sont souvent des signaux d'alerte, peuvent se décoder, se réparer et se guérir sans médicaments.

Dans un langage clair et accessible, Michèle Freud décrit les différents troubles du sommeil et leurs causes. Elle présente des « outils » de réflexion ainsi que des exercices de sophrologie permettant de lutter contre :

l'insomnie

les difficultés à s'endormir

les réveils précoces

les réveils nocturnes

les cauchemars

etc.

Un ouvrage pour redécouvrir, en toute confiance, le chemin du sommeil. Biographie de l'auteur

Michèle Freud est diplômée en psychologie et en sophrologie. Psychothérapeute, elle est également formatrice et conférencière, et anime des ateliers, des stages et des séminaires au sein de son école - Michèle Freud Formations - où elle forme aussi de futurs thérapeutes. Chez Albin Michel, elle est l'auteur de Réconcilier l'âme et le corps et de Mincir et se réconcilier avec soi.

Download and Read Online Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces Michèle Freud #6UVE9O0I31Y

Lire Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud pour ebook en ligneSe réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud à lire en ligne.Online Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud ebook Téléchargement PDFSe réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud DocSe réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud MobipocketSe réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud EPub

6UVE9O0I31Y6UVE9O0I31Y6UVE9O0I31Y