

Mots clés: télécharger Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces pdf, Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces mobi, Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces epub gratuitement, Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces torrent, Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces lire en ligne.

Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces PDF

Michèle Freud



Ceci est juste un extrait du livre de Se réconcilier avec le sommeil ; 40 exercices faciles et efficaces. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Michèle Freud
ISBN-10: 9782226245793
Langue: Français
Taille du fichier: 2806 KB

LA DESCRIPTION

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.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Lire Se réconcilier avec le sommeil : 40 exercices faciles et efficaces gratuitement maintenant en ligne, livre. Vous pouvez également télécharger des bandes ...

Se réconcilier avec le sommeil - 40 exercices faciles et efficaces par Michèle Freud ont été vendues pour EUR 18,50 chaque exemplaire. Le livre publié par ALBIN ...

Idée cadeau : Se réconcilier avec le sommeil-40 exercices faciles et efficaces, le livre de Freud Michèle sur molieres.com, partout en Belgique..

SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL ; 40 EXERCICES FACILES ET EFFICACES

[Lire la suite...](#)