



**PROGRAMA HOLISTICO SOBRE EL INSOMNIO**  
**BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA**  
**COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE**

**MATERIALES Y CONTENIDOS IMPARTIDOS:**

- 1.- Guía introductoria sobre el dormir PDF**
- 2.- Programa holístico del insomnio. PDF**
- 3.- Libro: Descansar bien . PDF**
- 4.- Recetas nutritivas PDF**
- 5.- Guía sobre la técnica de relajación.**
- 6.- Formato de autoevaluación. PDF**