



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**