



En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD



Télécharger



Lire En Ligne

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

En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD

Dr. Patrick-André Chéné

En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD Dr. Patrick-André Chéné

 [Télécharger En finir avec les insomnies par la sophrologie - L ...pdf](#)

 [Lire en ligne En finir avec les insomnies par la sophrologie - ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD Dr. Patrick-André Chéné

80 pages

Présentation de l'éditeur

Difficultés à s'endormir, somnolences, réveils fréquents Quelles que soient leurs formes, les pannes de sommeil nuisent à notre équilibre et à notre santé. La sophrologie constitue une aide précieuse pour gérer ces troubles qui finissent souvent par devenir obsédants. Les séances proposées dans cet ouvrage sont conçues pour améliorer la qualité du sommeil et son efficacité, c'est-à-dire sa capacité à reposer l'organisme. Basées sur des exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation positive, elles proposent plusieurs techniques d'endormissement : exercices de respiration abdominale propices à la relaxation, visualisation positive de l'endormissement, évacuation des tensions musculaires, mise en repos de l'activité intellectuelle, etc. Et si vous avez tout de même besoin de récupérer en vitesse, vous pouvez profiter de la technique de la « sieste flash ». Biographie de l'auteur

Le docteur Patrick-André Chéné est directeur de l'Académie de sophrologie de Paris. Docteur en médecine, licencié en philosophie, il est l'auteur de plusieurs livres de référence en sophrologie et a notamment mis en forme les pensées et méthodes du professeur Caycedo. Partagé entre son activité de gynécologue-accoucheur et de sophrologue, il s'intéresse aux applications que cette dernière peut avoir dans les différents domaines de la médecine.

Download and Read Online En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD Dr. Patrick-André Chéné #UYGMIBR2XWQ

Lire En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné pour ebook en ligneEn finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné
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 En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné à lire en ligne.Online En finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné ebook
Téléchargement PDFEn finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné DocEn finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné
MobipocketEn finir avec les insomnies par la sophrologie - Livre + CD par Dr. Patrick-André Chéné EPub
UYGMIBR2XWQUYGMIBR2XWQUYGMIBR2XWQ