



Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie

Christine Deiss

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie Christine Deiss

Efficace et novatrice, cette méthode en 8 semaines a été conçue par la sophrologue Christine Deiss. Christine qui a une voix particulièrement douce et apaisante, vous guide dans ce protocole qu'elle a validé auprès de ses patients. Le "Kit à bien dormir" est un parcours en 5 étapes pour vous aider à mieux dormir et à vaincre l'insomnie. Chaque étape associe une séance de sophrologie (sur CD) à un atelier, que ce soit une activité ou une expérience. Ce coffret comprend un guide d'accompagnement du parcours et 5 séances de sophrologie guidées par Christine Deiss (enregistrées sur 3 CD d'une durée totale de 2h30). Le parcours "Kit à bien dormir" se déroule sur 8 semaines, à raison d'une séance par semaine puisque la séance n°4 est à réaliser à 4 reprises. Comptez une heure par semaine (séance et atelier). Cette méthode vous aidera à vaincre les troubles du sommeil. Christine Deiss est sophrologue diplômée en somatothérapies et sophrologie appliquées. La sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre. A la fois thérapie et philosophie de vie, elle repose sur des techniques de relâchement musculaire et mental, de stimulation de la respiration et de pensée positive.

 [Telecharger Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 se ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 ...pdf](#)

Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie

Christine Deiss

Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie Christine Deiss

Efficace et novatrice, cette méthode en 8 semaines a été conçue par la sophrologue Christine Deiss. Christine qui a une voix particulièrement douce et apaisante, vous guide dans ce protocole qu'elle a validé auprès de ses patients. Le "Kit à bien dormir" est un parcours en 5 étapes pour vous aider à mieux dormir et à vaincre l'insomnie. Chaque étape associe une séance de sophrologie (sur CD) à un atelier, que ce soit une activité ou une expérience. Ce coffret comprend un guide d'accompagnement du parcours et 5 séances de sophrologie guidées par Christine Deiss (enregistrées sur 3 CD d'une durée totale de 2h30). Le parcours "Kit à bien dormir" se déroule sur 8 semaines, à raison d'une séance par semaine puisque la séance n°4 est à réaliser à 4 reprises. Comptez une heure par semaine (séance et atelier). Cette méthode vous aidera à vaincre les troubles du sommeil. Christine Deiss est sophrologue diplômée en somatothérapies et sophrologie appliquées. La sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre. A la fois thérapie et philosophie de vie, elle repose sur des techniques de relâchement musculaire et mental, de stimulation de la respiration et de pensée positive.

Téléchargez et lisez en ligne Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie Christine Deiss

Reliure: Belle reliure et CD audio

Download and Read Online Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie Christine Deiss #Y9VK23ZDTIC

Lire Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss pour ebook en ligne Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss 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 Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss à lire en ligne. Online Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss ebook Téléchargement PDF Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss Doc Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss Mobipocket Retrouver le sommeil et vaincre l'insomnie en 8 semaines - Méthode Kit à bien dormir - inclus 3 CD sophrologie par Christine Deiss EPub

Y9VK23ZDTICY9VK23ZDTICY9VK23ZDTIC