



## 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.

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

 [Read Online 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 #LQBX48WICSE

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

**LQBX48WICSELQBX48WICSELQBX48WICSE**