



## Se réconcilier avec le sommeil 40 exercices faciles et efficaces

Dans un langage clair et accessible, l'auteur décrit les différents troubles du sommeil et leurs causes. Elle vous propose des pistes de réflexion et des outils simples et efficaces, inspirés des neurosciences et de la sophrologie, permettant de se réconcilier avec le sommeil. Car les troubles du sommeil peuvent être décodés et guéris à condition d'écouter ce que le corps cherche à vous dire. C'est en prenant davantage soin de lui, en vous prodiguant les soins nécessaires que vous pourrez vous détendre, soulager vos tensions et retrouver un sommeil de qualité. Pour redécouvrir, en toute confiance, le chemin du sommeil sans médicaments.



Michèle Freud

Albin Michel, 224 pages, 1 CD, 18 €. InterEditions, 219 pages, 19 €.