liberez-vous-de-l-insomnie

Livre

Auteur(s) : Del Cotto, Sylvie (Auteur)
Titre(s) : Libérez-vous de l'insomnie : 52 étapes pour mieux dormir, sans médicaments / Sylvie Del Cotto.
Editeur(s) : Bernay (Eure) : IDEO, 2020.
Autres : 1 vol. (236 p.) . 23 x 15 cm
Résumé : Source de dépression, d'angoisse et d'irritabilité, l'insomnie touche un Français sur quatre. Après avoir exposé les représentations du sommeil dans la mythologie et les arts, cet ouvrage propose des méthodes adaptées à chaque profil de dormeur pour la vaincre sans traitements médicamenteux.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Sommeil ** Guides pratiques ;Troubles du sommeil ** Guides pratiques

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616 84 DEL	Prêt normal	Sorti	Langueux