

# 21-jours-pour-reguler-son-stress-et-son-sommeil

---

Livre

**Auteur(s)** : Braun Debourges, Céline (1971-...) (Auteur)

**Titre(s)** : 21 jours pour réguler son stress et son sommeil : et ne pas reporter son bien-être au lendemain / Céline Braun Debourges.

**Editeur(s)** : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2021.

**Collection(s)** : (Petit cahier, sport cérébral du bien-être).

**Autres** : 1 vol. (143 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

**Résumé** : Un programme sur 21 jours pour mieux gérer son sommeil sans avoir recours aux médicaments grâce à des exercices ludiques d'autodiagnostic ou d'autocoaching, des citations ainsi que des astuces.

**Notes** : Bibliogr. - Tout public.

**Sujet(s)** : Sommeil ;Stress \*\* Prévention ;Troubles du sommeil \*\*  
Prévention ;Guides pratiques

**Niveau de lecture** : Facile à lire - niveau 2 ;



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Facile à lire	612.821 BRA	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---