## 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        |