

se-reconcilier-avec-le-sommeil

Livre

Auteur(s) : Freud, Michèle (Auteur)

Titre(s) : Se réconcilier avec le sommeil : 40 exercices faciles et efficaces / Michèle Freud.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, 2013.

Autres : 1 vol. (223 p.) . 23 x 15 cm . 1 CD audio

Résumé : Un guide pour identifier les causes des troubles du sommeil et pour lutter contre, sans médicaments, en effectuant des exercices de sophrologie.

Notes : Bibliogr. Sites web. - Tout public.

Sujet(s) : Sommeil : Aspect physiologique ;Insomnie



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 FRE	Prêt normal	Disponible	Trégueux
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.821 FRE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
