

saint-brieuc - Recherche TROUBLES DU SOMMEIL : PREVENTION

Livre

Titre : 21 jours pour réguler son stress et son sommeil : et ne pas reporter son bien-être au lendemain

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

Editeur : Jouvence

Date édition : 2021

Collections : Petit cahier, sport cérébral du bien-être

Support : Livre

Livre

Titre : Apprendre à dormir : une approche scientifique anti-somnifères

Editeur : Humensciences

Date édition : 2020

Collections : Santé

Support : Livre
