



Bien dormir sans médicaments

de [Clémence Peix-Lavallée](#) (Auteur)

Comment retrouver le sommeil quand on l'a perdu ?

Qu'est-ce qui vous empêche de dormir ?

Dans ce livre, chaque histoire révèle une solution pour bien dormir et vous explique ce qui marche vraiment : que l'on soit stressé, anxieux, hyperactif, insomniaque, adulte, enfant, étudiant, senior, voyageur ou travailleur de nuit.

Choisissez parmi les 25 pratiques, illustrées par les dictons de nos anciens, validées par les études scientifiques, celles qui conviennent à votre profil de dormeur et appliquez les solutions proposées.

Retrouvez le chemin du sommeil facilement.

Pratiquez les séances de sophrologie du CD. Ça a changé la vie de très nombreuses personnes, ça va changer la vôtre !

La nouvelle méthode la plus efficace pour bien dormir.