



Dormir sans médicament

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Dormir sans médicament

Michel Dae

Dormir sans médicament Michel Dae

 [Télécharger Dormir sans médicament ...pdf](#)

 [Lire en ligne Dormir sans médicament ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Dormir sans médicament Michel Dae

222 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage est fait pour tous ceux qui ont du mal à trouver le sommeil, qui se sentent crispés et nerveux au moment de s'endormir et qui ne peuvent passer une nuit de repos sans l'aide de somnifères.

Ce livre, très concret, propose des moyens simples, des exercices, des conseils, des traitements de médecine douce, qui permettent de retrouver un sommeil profond, naturel et réparateur.

Il rappelle les commandements d'un bon sommeil (hygiène de vie, environnement propice à l'endormissement, bonnes conditions psychologiques, etc.) et passe en revue toutes les techniques "douces" :

homéopathie, aromathérapie, élixirs floraux du Dr Bach, médecine chinoise et points d'acupuncture, massages relaxants, techniques respiratoires et de visualisation, tai-chi, qi gong...

Biographie de l'auteur
L'auteur, Le Docteur Michel Dae est diplômé de médecine chinoise, d'homéopathie et de massage thérapeutique oriental. Spécialiste des médecines douces, praticien en relation thérapeutique, il s'intéresse tout particulièrement aux troubles du sommeil.

Download and Read Online Dormir sans médicament Michel Dae #XJ2DT6I80N9

Lire Dormir sans médicament par Michel Dae pour ebook en ligneDormir sans médicament par Michel Dae
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Dormir sans médicament par Michel Dae à lire en ligne.Online Dormir sans médicament par Michel
Dae ebook Téléchargement PDFDormir sans médicament par Michel Dae DocDormir sans médicament par
Michel Dae MobipocketDormir sans médicament par Michel Dae EPub

XJ2DT6I80N9XJ2DT6I80N9XJ2DT6I80N9