

Bien dormir, vivre à fond: Votre sommeil est le reflet de votre vie Ramlakhan, Dr Nerina By Dr Nerina Ramlakhan Moi qui ai tout essayé depuis 30 ans pour vaincre mes insomnies je suis convaincue que c'est ce livre qu'il me fallait! Il regorge de conseils et met fin à des idées reçues sur le sommeil. entre autres et surtout une bonne écoute cette thérapeute avertie notammants es conseils simples concernant la prise de 978-2501119665 Votre sommeil est le reflet de votre vie Les problmes de sommeil ne commencent pas quand on pose la tte sur loreiller. Le Dr Nerina Ramlakhan physiologiste et spcialiste reconnue des questions de sommeil et dnergie considre que les problmes de sommeil mettent en jeu non seulement nos nuits mais surtout notre faon de voir la vie et ses inevitables dfis. Dans ce livre fondateur elle dpasse les mthodes traditionnelles dendormissement pour interroger les vraies causes de nos problmes dinsomnie et propose un processus unique pour retrouver un sommeil profond et rparateur qui nous permet de passer dune nergie de survie une nergie durable et vivante que nous portons tous en nous. Bien dormir vivre à fond: Votre sommeil est le reflet de votre vie Ramlakhan Dr Nerina J'ai beaucoup aimé ce livre qui propose des outils concrets et pragmatiques issus aussi bien de la science que des médecines alternatives pour retrouver un bon sommeil.

Je devais me rendre en cure de sommeil et pour des raisons de calendrier j'ai raté celui de début d'année. Je ne voulais pas attendre 6 mois de plus j'ai donc opté pour ce livre, Incroyable 3 jours après en respectant à la lettre les 5 NN, J'ai réussi à me 978-2501119665 Reçu rapidement merci au vendeur, Ce livre met en avant les choses gestes rituels et modes de vie c'est à dire les basiques qui sont toujours utiles et si importants: A recommand vivement 978-2501119665 Super livre avec une approche différente des autres: Effectivement nos nuits sont 978-2501119665 CE bouquin est bourré de bons conseils techniques tirées de l'expérience de l'auteure utilisation de principes orientaux: yoga chi kung, Tout ce que lon a fait dans notre journe chaque pense chaque comportement chaque choix a un impact sur notre faon de dormir. Des outils et des techniques alliant la science occidentale aux pratiques orientales, Je vous le conseille vivement! 978-2501119665 L'auteur allie un profil scientifique avec une approche scientifique mais en même temps très ouverte aux médecines asiatiques: Ses conseils sont concrets pleins de bon sens et facilement applicables. Merci 978-2501119665 C'est un trs bon livre trs enrichissant. Je le conseille aux personnes ayant des problmes de Sommeil. Une approche indite et novatrice. Facile à lire pas de superflu go. 978-2501119665

