



Sophrologie et sommeil - Manuel pratique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Sophrologie et sommeil - Manuel pratique

Catherine Aliotta

Sophrologie et sommeil - Manuel pratique Catherine Aliotta

 [Télécharger Sophrologie et sommeil - Manuel pratique ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sophrologie et sommeil - Manuel pratique ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Sophrologie et sommeil - Manuel pratique Catherine Aliotta

200 pages

Présentation de l'éditeur

La sophrologie joue un rôle majeur pour permettre à des millions de femmes, d'hommes, mais aussi d'enfants, de retrouver un sommeil de qualité. Ce manuel offre toutes les clés théoriques et pratiques aux sophrologues désireux de s'engager dans la compréhension et la prise en charge des troubles du sommeil. Il propose des protocoles complets répondant à toutes les grandes problématiques du sommeil et des astuces de pratique pour optimiser leur résultat, quel que soit l'âge, adulte ou enfant, de la personne accompagnée. Guide complet et illustré de nombreux exemples, il intéressera aussi les personnes –ou les parents– aux prises avec ce problème, ayant un impact majeur sur leur santé et leur bien-être. Biographie de l'auteur

Fondatrice et directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie (Paris), Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie, elle dirige la première école à avoir obtenu une Certification Professionnelle de Sophrologue au niveau de qualification reconnu par l'Etat. Déjà auteure de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* et du *Manuel de Sophrologie*, InterEditions, elle participe à de nombreuses émissions télé ou radio, que vous pouvez revoir ou réécouter sur son site.

www.catherine-aliotta.fr

Download and Read Online Sophrologie et sommeil - Manuel pratique Catherine Aliotta #8HE2QKP07UD

Lire Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta pour ebook en ligne Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta 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 Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta à lire en ligne. Online Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta ebook Téléchargement PDF Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta Doc Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta Mobipocket Sophrologie et sommeil - Manuel pratique par Catherine Aliotta EPub

8HE2QKP07UD8HE2QKP07UD8HE2QKP07UD