

AMI SOMMEIL - POUR APPRENDRE À APPRIVOISER LE SOMMEIL - CD

Danièle Mounet

« Est-ce que je vais réussir à dormir ? » « Combien de fois vais-je me réveiller cette nuit ? » « Combien de temps me reste-t-il avant mon lever ? »

Fini ce questionnement angoissant et cette lutte Temps/Sommeil ! A travers cet album, **un univers sonore, une musique adaptée, une voix relaxante et des techniques sophroniques développent une action naturellement sédative.**

Ces relaxations guidées vous conduisent pas à pas dans l'endormissement, votre sommeil devient serein et réparateur pour des nuits douces et ressourçantes...

MUSIC4PRO



Réf. 62825

Précommande n° : L99113

10/01/2018

Prix de cession 11,78 € - TVA : 20 %

CD • 5 pistes • 14 x 12,5 cm

Durée : 58:42

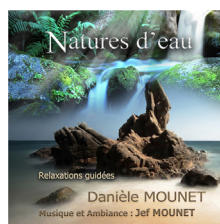
Relaxation

Musiques de relaxation – 175

Sommeil
Relaxation guidée
Techniques sophroniques

Relaxations guidées pour un sommeil réparateur.

A écouter aussi :



Réf. 59312



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12