

Les Bienfaits De La Sieste Les Différents Types De Siestes By Sébastien Marc

Sommeil polyphasique Mon sommeil. Les 53 meilleures images de Cats and Friends Chat. Les 10 meilleures images de Education enfants Education. Les 230 meilleures images de developpement bebe en 2020. Les 51 meilleures images de Ma vie de courgette. De Carthage au Sahara PDF Free Download. Vivre dans les milieux fragiles Alpes et Sahel by. Site gym douce senior Test Challengeabsolu. Calamo Tendances amp Habitat Mars n26 Haut Rhin. Insomnie pinterest de. Christian Grenier Auteur Visite et note ce blog avec. Rsultats de la recherche «fait qcm de culture generale. ONEVER Minuterie Num”|Rique pour la Cuisine avec ”|Cran. Todo sobre la mujer en Diario Femenino de la mujer. Lapin Extra Nain A Vendre Salon Eureka. Full text of Les chevaliers de la mouche a miel.

Copyright : [Download your free eBook and start your exploration of the field](#)

Alors qu'un Français sur deux manque de sommeil, ce livre souhaite décomplexer la pratique de la sieste - encore méprisée et associée à une perte de temps - et montrer tous les bienfaits qu'elle apporte à la fois au corps et à l'esprit. Elle améliore la concentration et la vigilance. Elle stimule les fonctions cognitives et la mémoire. Elle remédie à la fatigue chronique et à certains troubles du sommeil. Elle agit comme un antistress et un antidépresseur, favorisant la relaxation et la détente. Elle facilite la visualisation créatrice et l'écoute intérieure. Sans oublier son action bénéfique au niveau cardiovasculaire, immunitaire et musculaire. L'auteur nous invite à réapprendre à faire la sieste et renouer avec nos rythmes chronobiologiques naturels. Elle constitue un précieux outil au service de la santé, sans effets secondaires. À travers cet ouvrage, Sébastien Marc a voulu rendre hommage à la sieste, trop souvent mise à la marge par nos sociétés éprises de vitesse et d'immédiateté, et promouvoir ainsi une pratique accessible à toutes et à tous.

