



Pourquoi n'arrivez-vous pas à dormir ? Et surtout, comment résoudre votre cas personnel ?

Cet ouvrage concret et détaillé vous propose de découvrir le *Sounder Sleep System*TM inspiré de la *Méthode Feldenkrais*TM, de la méditation et conforté par les avancées de la science du sommeil.

Cet ensemble de Mini-mouvements réalisés avec une qualité et dans un esprit particulier va vous permettre de construire votre solution :

- 1, les Mini-mouvements relaxants pour détendre le corps,
- 2, les Mini-mouvements calmants pour retrouver une respiration naturelle et un esprit serein,
- 3, les Mini-mouvements berceurs pour vous endormir le soir et vous rendormir la nuit.

L'auteur partage également le récit du parcours qui l'a mené à se débarrasser de son insomnie et à construire son système innovant.

Une solution originale, simple et efficace, pas seulement pour un sommeil de qualité mais aussi pour des journées apaisées.

« Le sommeil est l'antithèse de l'effort... comment pourrions-nous initier le processus du sommeil naturel en faisant un effort ? »

M. Krugman

Michael Krugman s'est impliqué toute sa vie dans l'étude des méthodes traditionnelles et modernes d'auto-guérison. Praticien de la **Méthode Feldenkrais**TM, méthode de mouvement en conscience, créateur du **Sounder Sleep System**TM, il a enseigné et donné des conférences pendant plus de vingt ans sur les sujets du sommeil et de l'éveil, aussi bien aux États-Unis qu'en Europe.

21,80 €

KiKeKoiDonOù Édition
Des livres à vivre

ISBN : 978-2-9550126-5-9


9782955012659