

<https://gerard.lanoye.fr/sommeil>



sommeil

- Vu -

Date de mise en ligne : dimanche 22 septembre 2024

Copyright © Gérard Lanoye - Tous droits réservés

Voir le [votre sommeil en forme olympique](#)

Disponible jusqu'au 30/01/2025

[Musicothérapie](#)

Détente grâce à la sophrologie. Trouver par un moteur de recherche.

J'ajoute que pratiquer la cohérence cardiaque (voir les ressources sur internet) apporte détente et m'a permis ensuite de dormir.