

ON AMÉLIORE LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL GRÂCE À LA SOPHROLOGIE



Un Français sur quatre manque de sommeil, et un Français sur trois souffre d'insomnies ou de difficultés d'en-

dormissement. La faute au stress et à nos rythmes de vie qui polluent notre quotidien et sont souvent responsables

de la mauvaise qualité de notre repos. Pour apprendre à lâcher prise et à dormir tel un loir, la sophrologue Catherine Aliotta nous montre quelques exercices en vidéo, pour nous aider à retrouver la vitalité grâce à des nuits réparatrices ! Retrouvez tous ses conseils pour apprendre à se détendre en respirant mieux, à la rubrique « Vidéos santé » de notre site.