

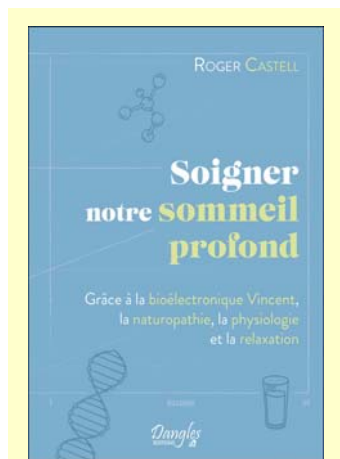
Améliorez votre sommeil avec le livre de Roger Castell

Psychologue (Dr. Psy) et naturopathe (Dr. N)

Président de l'Association santé et longévité active. Site : www.longevite-active.com

« Soigner notre sommeil profond »

Editions Dangles



Le livre s'attache à comprendre les mécanismes du sommeil, à éliminer les obstacles majeurs qui le perturbent (stress, inquiétudes, rythme de vie, alimentation, électricité, etc.) et à mettre en pratique des conseils d'hygiène (confort, relaxation, respiration, etc.), pour rendre le sommeil profond et réparateur. Par exemple, vous pourrez vous endormir plus vite en appliquant **les 7 préludes au sommeil** (pages 138 à 140) et augmenter votre énergie matinale en faisant **les 3 exercices conseillés** (page 198).

Les aspects essentiels qui unissent le sommeil, la vie et la santé sont traités d'après la bioélectronique de Vincent, la naturopathie, la physiologie et la relaxation. Le sommeil profond est non seulement nécessaire à la capacité vitale quotidienne, mais il permet aussi de vivre longtemps en bonne santé. Soigner notre sommeil profond aborde ce sujet fondamental d'une manière simple, avec l'appui de 53 témoignages saisissants.

Ce livre de 256 pages est composé de 10 chapitres.

- 1 - Le sommeil naturel mais fragile. 2 - Les mécanismes du sommeil. 3 - Les fonctions vitales du sommeil.
- 4 - Principales fonctions du rêve nocturne. 5 - Les conditions du bon et du mauvais sommeil.
- 6 - Les variations du sommeil au cours de la vie. 7 - Pour améliorer votre sommeil, développer votre sérénité.
- 8 - Pour obtenir un sommeil plus profond, améliorez votre santé.
- 9 - Choisissez un très bon environnement pour bien dormir. 10 - Influences primordiales d'une bonne hygiène de vie.

Ce livre est disponible dans les librairies au prix fixé par l'éditeur de 22 €.

Vous pouvez le commander au secrétariat de l'ASLA (avec des frais de port).

Vous pouvez aussi participer à la diffusion en commandant 2 livres.

Vous bénéficierez alors d'une réduction sur les frais d'envoi.

**Adressez votre commande à Roger Castell,
6 rue des écureuils à Ste Gemmes d'Andigné - Segré en Anjou bleu.
1 livre au prix de 26 €. Port compris : 22 + 4 € (au lieu de 6,50 €),
2 livres au prix de 49 €. Port compris : 44 + 5 € (au lieu de 8 €),**

= = = = =

Bon de commande à adresser à Roger Castell

**6 rue des écureuils à Ste Gemmes d'Andigné - 49500 Segré en Anjou bleu
(Secrétariat de l'ASLA)**

Nom et prénom :

Adresse :

Code et ville :

☐ **Je commande 1 livre : Soigner notre sommeil profond et je joins le chèque de 26 €
(Libellé Roger Castell).**

☐ **Je commande 2 livres : Soigner notre sommeil profond et je joins le chèque de 49 €.
(Libellé Roger Castell)**

Date et signature