



## LA GUIDA E-BOOK COMPRENDE

Parte Teorica Per Capire Come Funziona Il Sonno E Il Nostro Sistema Nervoso

Testo Completo Per L'esecuzione Del Rilassamento Muscolare E Auto-Ipnosi

Consigli E Informazioni Utili Per L'igiene Del Sonno

Diario Del Sonno

Schede Di Valutazione