

Benjamin Lubszynski

# Bien dormir ça s'apprend !

2 mois de programme  
pour retrouver le sommeil



Par le youtubeur  
qui fait dormir  
200 000 personnes  
par mois.

Éditions du  
**ROCHER**

Date : 15/01/2020

Pages : 224

Format cm : 14 x 22

Prix : 17.9

EAN : 9782268103075

## Bien dormir ça s'apprend !

2 mois de programme pour retrouver le sommeil

---

Auteur: Benjamin Lubszynski

Éditeur : Éditions du Rocher

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Hypnose

---

La méthode d'autohypnose pour réapprendre à dormir en 2 mois.

Des dizaines de milliers de personnes ont réussi à mieux dormir grâce à la chaîne Youtube de Benjamin Lubszynski. Mais une aide ponctuelle ne suffit pas : notre cerveau doit véritablement réapprendre à dormir. Ce livre offre un programme concret de rééducation du sommeil sur deux mois pour apprendre à s'endormir facilement et naturellement. Chaque semaine, des exercices concrets en vidéo et mp3 accompagnent le lecteur qui n'a qu'à suivre le guide. Les méthodes de thérapies les plus efficaces sont utilisées : hypnose, méditation, relaxation, ASMR, cohérence cardiaque...

---

Ventes en France: 8 000 exemplaires