

SOUNDER SLEEP SYSTEM®

## COMMENT SOIGNER SES INSOMNIES

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL ÇA PEUT CHANGER LA VIE

Le système SOUNDER SLEEP® permet de réduire les excitations excessives pour favoriser le sommeil.

Il s'agit de mouvements doux et d'exercices respiratoires issus de méthodes traditionnelles et modernes de l'auto-guérison comme le YOGA, le QI-GONG, la MÉDITATION, et le FELDENKRAIS.

Ces mouvements vous permettent de glisser vers un état de profonde détente physique et mentale, excellent pour la diminution du stress et l'auto-guérison.

Le sommeil naturel est le meilleur remède que nous offre la nature.

MOUVEMENT RESPIRATION et CONSCIENCE

VALERIE BELLENGER-DODAT

06 73 66 46 88

[valerie.feldenquoi@wanadoo.fr](mailto:valerie.feldenquoi@wanadoo.fr)

[www.sosdos-chamonix.fr](http://www.sosdos-chamonix.fr)



- Mieux comprendre comment le sommeil est structuré et ce qui se passe au niveau du corps -

**LES LUNDIS DE 14H À 16H**  
**MAISON DE SANTÉ DE CHAMONIX**