

# Améliorer mon sommeil en apprenant à :



**Me connaître**

Ma respiration

Mon activité mentale

Mes sensations corporelles



**Développer**

Une respiration qui m'apaise

Le contrôle de mon activité mentale

L'écoute de mes sensations corporelles

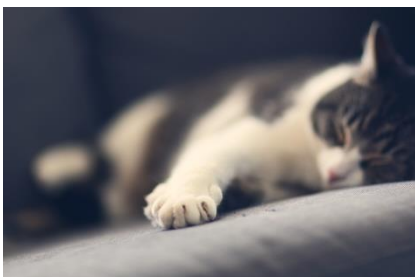


**Me détendre**

Les techniques qui me conviennent

Me relier à ce qui me fait du bien

Me détendre rapidement



**Vivre pleinement le moment présent**

**ici et maintenant**