



Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à régler votre problème d'insomnie :

- Régularisez votre horaire de sommeil en vous fixant une plage horaire idéale pour dormir.
- Ne vous servez pas de votre ordinateur, de la télévision ou de votre cellulaire, au moins une heure avant de vous coucher.
- Évitez les lectures qui vous rendent trop émotif ou qui vous perturbent avant de vous coucher.
- N'étudiez pas dans votre lit avant de dormir.
- Faites de votre lit un havre de calme et de paix pour trouver le sommeil. Évitez de vous y divertir.
- Ayez une chambre bien rangée avec des couleurs relaxantes.
- Assurez-vous que votre matelas et vos draps sont confortables et pas trop chauds.
- En période de canicule, enroulez-vous dans une serviette mouillée avec de l'eau froide pour faire baisser votre température.
- Trouvez le type d'exercice qui vous convient et le meilleur moment pour le faire.
- Ne consommez pas de caféine après l'heure du dîner.
- Ne buvez pas d'alcool après l'heure du souper et n'en abusez pas.
- Déterminez quels aliments vous pouvez manger, en quelle quantité et à quelle heure.
- Prenez votre dernier repas quelques heures avant de vous coucher.
- Mettez des bouchons pour entrer dans votre bulle et signifier à votre cerveau que c'est le temps de dormir, ou mettez un bruit blanc comme un ventilateur.

*La fondatrice et directrice
de l'Institut Somna,
Véronique Bellemare Brière.
(Photo : courtoisie)*

Les méthodes de rééducation naturelle au sommeil fonctionnent bien pour retrouver le stade d'endormissement. Si vous avez surtout l'habitude de vous réveiller pendant la nuit et d'avoir de la difficulté à vous rendormir, trouvez-en la raison. Est-ce à cause de cauchemars, de l'alcool ou de l'alimentation? Des techniques de relaxation et d'autohypnose pourraient vous aider. Si vous n'arrivez vraiment pas à dormir, levez-vous et tentez de commencer votre journée. Il est probable que le sommeil revienne rapidement.

Véronique Bellemare Brière offre des conférences et des ateliers dans les écoles et dans les entreprises ainsi que des consultations individuelles. Elle se déplace dans différentes régions du Québec pour des groupes. Des consultations par téléphone et sur Skype seront également bientôt disponibles. Elle est membre de la Canadian Sleep Society et l'Institut Somna est reconnu par la Fondation sommeil du Québec.

Renseignements : www.somna.ca et
819 918-5298.

*Un nouveau regard sur le
monde et sur l'être humain*

DANS LA LUMIÈRE DE LA VÉRITÉ

MESSAGE DU GRAAL DE ABD-RU-SHIN



OFFRE UNIQUE : 15\$

taxe et frais d'expédition inclus

Le Message du Graal s'adresse en toute simplicité à l'être humain pour lui permettre de comprendre le sens de l'existence et de sa présence sur Terre : quelle est l'origine de l'homme, a-t-il une mission, que sont l'âme, l'esprit, le libre-arbitre et le destin, quelles sont les lois de la Création, comment fonctionnent-elles ?

Le lecteur peut ainsi avancer en toute liberté et connaissance sur son propre chemin, passant de la croyance à la conviction, grâce à son expérience personnelle.

POUR COMMANDER :



PUBLICATIONS DU GRAAL
librairie et centre de conférences

Publications du Graal, 7537 rue St-Hubert,
Montréal, QC H2R 2N7

514.419.4771 ou sans frais 1.877.420.3636

publicationsdugraal@videotron.ca

www.graal.ca