

DISTURBI DEL SONNO E INSONNIA

PRESENTAZIONE DEL PERCORSO



Prima parte:

Definizione, cause, sintomi ed effetti dei disturbi del sonno e insonnia

Piccolo test di valutazione

Seconda parte

Igiene del sonno e rimedi naturali

Video audio esercizio per alleggerire ansie e preoccupazioni

Video audio consigli per un rilassamento totale e scivolare nel sonno

Video audio di rilassamento e addormentamento