

Le sommeil naturel

de [Roger Castell](#)



Biographie de l'auteur

Roger CASTELL s'est intéressé très tôt à la psychologie, à la pédagogie et aux techniques favorisant le bien-être. Après des études classiques de psychologie (maîtrise et diplôme de psychologie pathologique obtenus à Paris-René Descartes), il élargit ses connaissances par l'étude de la naturopathie jusqu'au doctorat (Londres). Il se spécialise ensuite auprès de nombreux maîtres dans diverses méthodes de relaxation (Yoga, Schütz, Jacobson, Rouet, Painter, Orr.).

Depuis plusieurs années, Roger Castell pratique et enseigne les états modifiés de conscience et les procédés naturels de santé. Il s'est spécialisé en particulier dans le domaine du sommeil.

Un manuel pour apprendre à bien dormir

Le sommeil est une fonction fragile que de nombreuses circonstances peuvent détériorer. Actuellement les conditions de vie sont devenues si difficiles, qu'un Français sur deux seulement se trouve entièrement satisfait de son sommeil.

Rares sont ceux qui savent s'endormir de façon naturelle d'un sommeil immédiat, profond et réparateur. Pourtant, ce sommeil de votre enfance vous pourriez le retrouver avec un peu de bonne volonté. Grâce à l'application des conseils proposés dans ce livre vous apprendrez à vous endormir où et quand vous le voudrez, vous connaîtrez les procédés capables de produire un sommeil efficace, vous pourrez éliminer la tutelle des médicaments et vous saurez même obtenir un réveil dynamique à l'heure choisie la veille.

Ce livre constitue un véritable *guide pratique du bon dormeur*. Il permettra à ceux qui voudront apprendre, de bénéficier à nouveau du plaisir de dormir d'un sommeil tout à fait naturel.

Quel que soit votre désir : retrouver le sommeil, améliorer sa qualité ou vouloir dormir sur commande, les bienfaits que vous obtiendrez justifient amplement la nécessité d'apprendre la méthode du sommeil naturel.