

PRIMU REMÈDIU PRO SU SONNU

NO ACANSO SONNU

Yoga Nidra

5 respiros in d-unu minutu

Respiratzione 4-7-8

BIDO SÒNNIOS MALOS

Respiratzione 4-7-8

Diàriu de su note

A imbisionare lucidamente

Roda de sos protetores

A DE NOTE MI FAGHET A ATACOS DE TIMÒRIA

Respiratzione 4-4-8

Diàriu de su note

Yoga Nidra a de die

TIMO A MI NCHE CORCARE A SU LETU

Roda de sos protetores

MI BENIT S'AMMUNTADORE (PARÀLISI IN SU SONNU)

Suspiros longos e lentos

Sùlidu: "Sssss"

CANDO MI NCHE SO DROMMENDE MI BENINT AMMENTOS CONTINUOS

5 respiros in d-unu minutu

Yoga Nidra

Roda de sos protetores

MI NDE ISCHIDO INTRE NOTE

Yoga Nidra

5 respiros in d-unu minutu

TÈCNICAS

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org