

## UYKU

☞ YETERLİ UYKU

☞ (KUZEY - GÜNEY) BAŞ - AYAK YÖNLÜ YATAK

☞ HAVALANDIRMA

☞ AZ SICAKLIK (+18°)

## UYKU ÖNCESİ ve SIRASINDA ŞARTLAR

☞ RELAXASION (Rahatlama hareketleri)

☞ DİNLENME (Meditation)

☞ SOFROLOGIE (acılara hükmetme tekniği ile)

kendi üzerinde çalışma

NASIL UYUYORSUNUZ ?  
İÇİNİZDE OLUŞUP GELİŞEN RUH HALİ  
VE FİZİKİ HALİN (DETAYINA)  
AYRINTILARINA İNEREK ANLAMAYA  
ÇALIŞMAK.