

**Sommeil** Tout d'abord merci beaucoup pour ces échanges que nous avons pu avoir samedi lors de notre rendez-vous. Dans la nuit de samedi à dimanche, je me suis réveillée et réalisée quelques exercices de respiration. 5 minutes plus tard me voila repartie pour un autre cycle de sommeil (ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps). Et cette nuit à ma grande surprise, je n'ai pas été réveillée 1 seule fois. J'espère que tout va continuer dans cette lancée !! Je tenais à vous remercier d'avoir pris le temps de me comprendre et de m'avoir donné les clés pour enfin lâcher prise. Passez une belle journée. A bientôt. Ol. K.

**Claire (sommeil)** Ce petit mail pour vous remercier pour cette séance d'il y a 10 jours lors de mon passage à Rennes, où nous avons travaillé sur mon problème d'insomnies. Depuis je dors toute les nuits, je suis apaisée et ma vie a changé, en fait je revis..... C'est une vraie délivrance et je voulais vous en remercier vivement. Belle semaine à vous et à bientôt.

**Dominique (sommeil)** Merci encore, j'ai retrouvé le sommeil... Le matin quand je me lève, je me sens bien, mon sommeil a été récupérateur. Je vous remercie de m'avoir donné autant de conseils que j'applique au quotidien. Cela m'a permis de mettre fin à mes inquiétudes. Même si quelquefois, je me réveille pendant la nuit, j'arrive rapidement à me rendormir... Je suis vraiment contente d'avoir retrouvé mon équilibre....