

Dr Robert Larsonneur
CES de cytologie et d'histologie générale.

RESTEZ JEUNE ET EN BONNE SANTÉ

Vous allez prendre un coup de jeune

POUR LES PERSONNES DE 20 à 122 ANS

La maladie n'est pas inéluctable

Des milliers de conseils pour réduire

VOTRE ÂGE BIOLOGIQUE

NUTRITION ANTI-ÂGE — ACTIVITÉ — SOMMEIL

GESTION DU STRESS — LUTTER CONTRE LES POISONS

SOMMAIRE

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

« *La vie est l'ensemble
des fonctions qui résistent à la mort* »

Marie François Xavier Bichat — Médecin (1771-1802).

- AVANT-PROPOS.
- RECOMMANDATION.
- AVERTISSEMENT
- IINTRODUCTION..... 27

Qu'est-ce que le vieillissement ?

À partir de quand vieillit-on ?

Comment lutter contre le vieillissement ?

~

1° Qu'est-ce que le vieillissement ?..... 31

2° À partir de quand vieillit-on ?

3° Âge chronologique et âge biologique.

Pouvons-nous rajeunir ? Réponse oui.

4° Âge biologique et capacité de guérison.

5° Comment lutter contre le vieillissement.

6° Le dynamisme pour rester jeune.

« Être heureux est bon pour la santé ».

~

CHAPITRE I..... 53

A — Les cinq ingrédients de la longévité.

- 1° L'activité physique
- 2° Le cerveau
- 3° Le sommeil
- 4° La nutrition
- 5° La relation humaine

*

B — Les six poisons qui nous rendent malades

- 1° La sédentarité.
- 2° Les médicaments en trop grande quantité.
- 3° Le tabac.
- 4° L'alcool.
- 5° Le stress.
- 6° La malbouffe.

*

C — Longévité et génétique.

~

CHAPITRE II SÉDENTARITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE 85

- 1° La sédentarité.
- 2° L'inactivité physique.
- 3° Activité physique.
- 4° Le sport.
- 5° Activité et mode de vie.
- 6° Comment mesurer et classer l'activité physique ?
- 7° Lutter contre la position assise : le « too much sitting »
- 8° Les avantages de l'activité physique.
- 9° Les bienfaits de l'activité physique.
- 10° Activité physique et âge.
- 11° Quelques sports et activité.
- 12° Examen de santé.
- 13° Durée.
- 14° La fréquence.

15° Quand ?

16° Conclusion.

~

CHAPITRE III : NOTRE CERVEAU. 105

1° Description succincte.

2° La mémoire.

3° Les maladies les plus fréquentes du cerveau.

1) Maladies neurodégénératives.

2) Maladies non dégénératives.

3) Maladie d'Alzheimer.

4) Maladie de Parkinson.

5) Sclérose en plaques.

6) La maladie de Creutzfeldt-Jacob.

7) Les AVC : les accidents vasculaires cérébraux.

4° Comment stimuler le cerveau : activité cognitive ?

5° Faire travailler sa mémoire.

6° Nutrition et cerveau.

~

CHAPITRE IV : LE SOMMEIL. 125

1° La physiologie du sommeil.

2° Rôle du sommeil.

3° Le sommeil est un moment de forte activité.

4° La durée normale du sommeil.

5° Troubles importants du sommeil.

6° Conseils de base.

7° Conclusion.

~

CHAPITRE V : LA RELATION HUMAINE. 137

Relation humaine et vieillissement.

Généralités

A — La carte du monde.

- 1° Généralité sur la carte du monde.
- 2° Intérêt du concept de carte du monde.
- 3° Notions importantes sur la carte du monde.
- 4° Comment construisons-nous notre carte du monde ?
- 5° Les générations.

B — Comment créer une bonne relation.

- Les clés d'une bonne.
- Les principes d'une bonne communication.
- L'écoute.

~

CHAPITRE VI : LA NUTRITION. 175

Les nombreuses croyances sur la nutrition.
Changer les habitudes

- 1° Votre poids.
- 2° Les protéines.
- 3° Les lipides.
- 4° Les glucides.
- 5° Radicaux libres et antioxydants.
- 6° Les oligoéléments.
- 7° Les vitamines.
 1. Vitamines liposolubles.
 2. Vitamines hydrosolubles.
- 8° Sels minéraux

~

CHAPITRE VII : LES MICROBIOTES. 249

- 1° Microbiote intestinal.
- 2° Microbiote cutané.
- 3° Microbiote buccal.
- 4° Microbiote vaginal.

~

CHAPITRE VIII : 263
PRÉVENTION ET TRAITEMENTS CURATIFS.

- 1° Généralités.
- 2° La prévention d'abord et le plus tôt possible.
- 3° Les médicaments.

~

CHAPITRE IX : LE TABAC : 275

- 1° Généralités.
- 2° L'addiction au tabac.
- 3° L'addiction due à la nicotine.
- 4° Sous-oxygénation du cerveau après l'arrêt du tabac.
- 5° Noyau accumbens, locus cœruleus et nicotine.
- 6° Pathologies provoquées par le tabac.
- 7° Inconvénients de l'arrêt du tabac.
- 8° Quels moyens pour arrêter de fumer.
- 9° Arrêt du tabac sous hypnose.

~

CHAPITRE X : L'ALCOOL. 301

- 1° L'alcool est addictif.
- 2° L'alcool est mauvais pour la santé.
- 3° Alcool et plaisir.
- 4° Recommandation de la santé publique.
- 5° Valeur nutritive de l'alcool.
- 6° Idées vraies/idées fausses.

CHAPITRE XI : LE STRESS. 209

- A — Qu'est-ce que le stress ?
- B — Les méfaits du stress mal géré.
 - Liste non exhaustive d'effets négatifs.
 - Les fausses solutions.
- C — Stress, hormones et neurotransmetteurs.
 - 1° Les hormones antistress.
 - 2° Les hormones du stress.
 - Conclusion.
- D — Grille de mesure du stress.
- E — Les « petites » choses anti-stress de la vie.
- F — Gestion du stress.
 - 1° La respiration.
 - 2° Relaxation progressive.
 - 3° Connectez-vous à l'instant présent.
 - 4° La gestion du stress par la méditation.
- Exercice
- G — Les conséquences du stress.
 - 1° La dépression.
 - 2° Le burn-out.
 - 3° Le bore-out.
- H — Micronutriment anti-stress.
- I — Aliments anti-stress.
- J — Anticipation et organisation.
- K — Relation humaine et stress.

~

CHAPITRE XII. LONGÉVITÉ ET GÉNÉTIQUE. 365

- 1° Longévité et gène.
- 2° Épigénétique.
- 3° Les télomères

~

- A1 — Les dizaines qui comptent plus
- A2 — Les appareils médicaux connectés.
- A3 — Le body scan.
- A4 — La méthode Coué.
- A5 — La sénescence cellulaire.
- A6 — Les mécanismes oxydatifs.
- A7 — Le turn-over cellulaire.
- A8 — La malbouffe.
- A9 — L'indice ORAC.
- A10 — Le collagène.
- A11 — L'acide hyaluronique.
- A12 — Superaliments et super nutriments.
- A13 — Les FODMAPS.
- A14 — Les toxiques.
- A15 — Indice glycémique et charge glycémique.
- A16 — Santé bucco-dentaire et vieillissement.
- A17 — La prévention.
- A18 — Inflammation et stress oxydatif.
- A19 — La posture.
- A20 — Boire suffisamment d'eau.
- A21 — Le soleil.
- A22 — L'optimisme.
- A23 — Le « too much sitting » fait des ravages.
- A24 — Le grignotage.
- A25 — Humour et rire.
- A26 — Les organes.
- A27 — L'espérance de vie.
- A28 — Maladies cardiovasculaires.
- A29 — Chirurgie esthétique.
- A30 — L'homme bionique et le transhumanisme.
- A31 — La recherche sur le vieillissement.
- A32 — Le rat-taupe-nu.

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

Avant-propos.

~

« L'âge n'est qu'un chiffre, on vieillit quand on ne s'intéresse plus à la vie »
Giorgio Armani

~

Et si la vieillesse était une maladie. Une maladie qui entraîne d'autres maladies : les maladies liées à l'âge (MLA)... dont les cancers, les maladies dégénératives du cerveau (maladie d'Alzheimer), l'ostéoporose...

Les scientifiques le disent : nous sommes programmés pour vivre jusqu'à 120 ans en bonne santé. Tout décès avant cet âge est une anomalie.

Ce livre ne se contente pas de faire le point sur les dernières découvertes scientifiques... Il va beaucoup plus loin en vous donnant **des milliers de conseils pour vieillir en bonne santé...** en attendant que de nouvelles découvertes arrivent... il faut gagner du temps. **La prévention a des possibilités immenses.** À mettre en œuvre, **quel que soit l'âge... entre 20 et 120 ans.**

~

Il n'y a pas **coïncidence entre l'âge « d'état civil » et « l'âge biologique »**. Certaines personnes « font » plus jeune que leur âge, d'autres à l'inverse « font » plus âgées.

Cette appréciation est souvent faite à partir de l'aspect extérieur et donc de notre peau, de notre manière de marcher, de notre façon de nous tenir.

Ce qui se passe au niveau de notre peau **se passe également « à l'intérieur »** au niveau des organes et à l'intérieur des tissus et de nos cellules. On verra que nous avons une accumulation de cellules sénescents avec l'âge : cellules « âgées » qui s'accumulent et curieusement ne meurent pas.

Nous ne sommes pas tous égaux devant le vieillissement et devant la maladie.

Si nous ne pouvons pas modifier notre « âge d'état civil »... il est possible de **rajeunir au sens d'âge biologique**.

C'est ce que nous allons voir avec ce livre.

Nous avons tous la possibilité de vivre plus longtemps que ce que nous aurions vécu si nous n'avions pas pris soin de nous.

Il ne s'agit pas de battre des records de longévité, il s'agit « simplement » de vivre plus longtemps en bonne santé... c'est le vieillissement réussi.

~

Si vous aimez la vie, ce livre va vous intéresser tout particulièrement.

Si vous aimez la vie, vous aimerez ce livre.

Si vous aimez la vie, ce livre est le livre le plus important que vous aurez eu l'occasion d'avoir entre les mains.

~

Beaucoup de personnes ont en tête que la maladie est inéluctable et que notre vie doit se terminer par la maladie... c'est une idée fausse... ce type de fin de vie fait référence au vieillissement non réussi.

~

*« Nous pouvons nous éteindre
tout simplement comme une bougie
qui a consumé sa mèche »*

Dr Robert Larssonneur

~

Certaines personnes disent vouloir profiter de la vie le plus possible et brûlent la vie par les deux bouts... j'aime trop la vie pour la brûler par les deux bouts... un bout suffira.

*

Nous commençons à vieillir dès 20 ans.

Quand devons-nous commencer à agir sur notre vieillissement ? Le plus tôt possible en sachant qu'il n'est jamais trop tard... donc maintenant.

Notre espérance de vie.

Elle serait naturellement plus élevée si nous ne faisons pas autant de mal à notre corps : mauvaise alimentation et suralimentation, actions toxiques sur notre corps : tabac, alcool, stress, sédentarité...

Certaines personnes m'ont dit : « Vivre longtemps en mauvaise santé... mieux vaut en finir ! ». Ça n'est pas comme cela que les choses se passent. Si, à 85 ans, vous êtes atteint d'une maladie d'Alzheimer ou de toute autre maladie, vous ne pourrez disposer de votre vie... vous n'en avez pas le contrôle en tout cas pas aujourd'hui et pas en France.

Ce livre a le projet de **vous faire rajeunir**, quel que soit votre âge, non pas en ce qui concerne votre âge chronologique, mais votre âge biologique ou physiologique.

Nous allons y voir plus clair au fil de ce livre et découvrir COMMENT nous pouvons allonger notre vie en bonne santé... attendez-vous à des surprises.

*

L'âge de nos artères, l'âge de notre esprit.

Selon un dicton, « **nous avons l'âge de nos artères** », justement, nous pouvons améliorer la qualité de nos artères et prendre un « coup de jeune » et je le répète, quel que soit notre âge.

Au-delà de cette formule populaire, les artères symbolisent notre corps, nous allons voir également « l'âge de notre esprit », « **l'âge, c'est dans la tête...** » encore une formule populaire... nous sommes d'accord.

RECOMMANDATION.

Comment bien utiliser ce livre.

Ce livre peut être lu à deux niveaux.

- Vous y trouverez de **nombreuses références scientifiques...** que les non professionnels peuvent passer.
- Et un **aspect extrêmement concret et pratique accessible à tous, avec une multitude de conseils.**

*

Faites vivre ce livre.

Vous y trouverez des milliers de conseils et d'informations.

- Si un chapitre vous concerne moins, contentez-vous de lire les paragraphes notés : « **L'essentiel** ». Par exemple le tabac, si vous ne fumez pas, cependant, en lisant ce chapitre, vous pouvez aider une personne à arrêter de fumer.
- **Soulignez les conseils** qui vous concernent ou vous intéressent particulièrement.
- **Notez à la fin du livre** tout ce qui vous semble important pour vous-même.

Docteur Robert Larssonneur

DU MÊME AUTEUR

- 1° Autoformation à la PNL (450 pages).
- 2° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 3° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 4° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 5° Un roman : SOLEME
- 6° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 7° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 8° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.
- 9° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.

Pour vous procurer facilement les livres :
Le QR code.

I – AUTOFORMATION À LA PNL ET À L'AUTO-
PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

La PNL est un excellent outil pour les personnes qui pratiquent l'hypnose. De nombreuses techniques peuvent être pratiquées sous hypnose.

Pour commander.
LIVRE DE 450 PAGES.
[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)



DESCRIPTION :

La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique s'intéresse à la relation humaine, au changement (positif), et au développement de soi. Tout ce que nous n'avons jamais appris à l'école et qui est essentiel à notre vie et à notre développement.

Cet ouvrage a été écrit pour que chacun puisse s'autoformer à la PNL et devenir son propre coach.

Il sera aussi le compagnon de route de toutes les personnes en formations PNL et Hypnose.

Par la richesse de ses références, il intéressera également le spécialiste qu'il soit praticien, coach, psychologue, hypnopraticien, formateur ou enseignant.

La PNL est aussi une technique de réparation des blessures du passé, ancrée dans l'instant présent et tournée vers l'avenir.

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

La PNL est une discipline ambitieuse qui a pour vocation de rendre les personnes plus heureuses, et d'accéder à la meilleure version de soi.

Toutes les différentes techniques pour créer de bonnes relations y sont décrites. Le lecteur sera surpris par la quantité d'outils dont il disposera.

Concernant le changement, les techniques d'exploration d'un objectif ou d'un projet y sont détaillées. Les protocoles sont expliqués étape par étape de manière extrêmement concrète que l'auteur a intitulé techniques et démonstrations.

S'ajoutent aux démonstrations, de nombreux exemples qui viennent enrichir, étayer les techniques.

Tous les exemples donnés sont des cas réels.

Les métaphores apportent une touche particulière.

Cet ouvrage est tourné vers la modernité en incluant de nombreuses explications issues des dernières découvertes des neurosciences.

Il fait aussi référence aux talentueux chercheurs du passé qui ont eu des intuitions géniales comme Milton Erickson, Émile Coué et tellement d'autres...

Un livre vivant par l'utilisation de métaphores.

Il se lit comme un manuel pratique et avec fluidité... presque comme un roman

~

II — HYPNOSE ERICKSONIENNE, ELMANIENNE
et NOUVELLE HYPNOSE.

Hypnose ericksonienne, elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.

PLUS, l'autohypnose et l'hypnose conversationnelle

Pour commander le livre
d'HYPNOSE.

Un livre de 620 pages...

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)



DESCRIPTION :

Les trois grands mouvements de l'hypnose sont abordés en détail ainsi que l'AUTOHYPNOSE et l'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE dans ce livre qui dépasse les 600 pages. C'est assurément un livre de référence. De nombreux SCRIPTS sont proposés avec une multitude d'exemples concrets. La séance d'hypnose est décrite point par point. Une partie importante est consacrée aux suggestions avec des exemples parlant. En prime, la méthode Coué fait l'objet d'un chapitre. Les neurosciences enrichissent ce livre et font le lien avec l'hypnose de demain.

Les sujets importants sont abordés de façon très détaillée :

- Arrêt du TABAC.
- Traitement de la DOULEUR.
- Traitement du SURPOIDS.
- L'INSOMNIE.
- L'ESTIME de soi et la CONFIANCE en soi.
- L'hypnose chez l'ENFANT.
- Les PHOBIES.
- Les techniques RÉGRESSIVES.

~

III — RESTER JEUNE ET MÊME RAJEUNIR

Pour commander le livre
Rester jeune et même rajeunir et en bonne
santé.



551 pages

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

L'âge civil **et l'âge biologique** sont deux choses différentes. Certaines personnes paraissent plus jeunes et d'autres plus âgées que leur âge civil. Ce qui compte, c'est notre **ÂGE BIOLOGIQUE**. Ce livre vous donne **des milliers de conseils** pour l'allongement de la vie EN BONNE SANTÉ qui n'est en France que d'environ 65 ans. Ce livre abordera tous les sujets : activité physique et sédentarité ; le cerveau qu'il faut bien nourrir et entretenir, le sommeil, moment de réparation ; la relation humaine indispensable à une vie heureuse... comme la créer ; la nutrition et là, bien des surprises vous attendent ; les microbiotes (flore intestinale) qui communiquent avec le cerveau ; la prévention et bien évidemment : le tabac, l'alcool, le stress qui vous fait perdre des années de vie. Je vous parlerai de génétique... En annexe, vous trouverez 32 autres sujets passionnant qui vous parlent d'aujourd'hui et de demain... je vous parlerai du rôle de l'acide hyaluronique...

La science nous apporte dans des délais très courts des possibilités extraordinaires d'allongement de la vie en bonne santé. En attendant, il faut tenir.

~

IV — ROMAN : SOLEME.

Un roman : SOLEME
(Thriller romantique).

De rebondissement en rebondissement, un roman haletant où se mêlent amours, amitiés, assassinats, complots et drame. Soleme et Raphaël se rencontrent dans un train. Quoi de plus banal... en apparence ? Vraie rencontre, ou machination ? Quel est le drame qui a créé Soleme cette femme hors norme ? Des personnages atypiques, calculateurs, machiavéliques agissant dans l'ombre vont s'aimer, se haïr, se tolérer, des destins brisés. L'amour et l'amitié vont-ils survivre à tous ces pièges tendus, à ces désirs de vengeance démesurée. Un combat sans merci va opposer une puissante mafia, un groupe de mercenaires et un brillant hacker meurtri et fou. Un roman qui vous fera voyager aux quatre coins du monde.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



V — ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

Cet ouvrage est un aboutissement. Ce livre, je l'ai rêvé et écrit pour vous. Après une enfance de galères et destructrice qui s'est poursuivie bien au-delà, j'ai travaillé encore et encore à l'estime de soi, la confiance en soi et enfin l'épanouissement personnel. Ce livre vous donne des outils concrets qui s'appuient sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'hypnose, l'analyse transactionnelle, les neurosciences, la psychopathologie (pour vous protéger). J'ai enseigné toutes ces matières dans mes centres de formation. J'aborde les sujets point par point comme on construit une maison brique après brique. Je vous propose des exercices pour que de manière naturelle vous retrouviez votre propre chemin, celui qui correspond à votre propre personnalité. Ce n'est pas seulement un livre de réparation d'éventuels traumatismes, c'est un livre pour atteindre toutes ses potentialités... aller au-delà.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



VI — L'ART DE LA COMMUNICATION
AU CŒUR DE LA RELATION,
AU CŒUR D'UNE VIE HEUREUSE.

Ce livre est une vraie baguette magique pour ceux qui souhaitent ÉTABLIR DE BONNES RELATIONS avec les autres. NOS PLUS GRANDES JOIES ET NOS PLUS GRANDES DIFFICULTÉS, VOIRE MALHEUR VIENNENT DE LA RELATION HUMAINE. Bien communiquer, un atout extraordinaire au niveau personnel (couple, famille, amis...) et professionnel (collègues de travail, supérieurs hiérarchiques...). Les plus grandes techniques de communication développées depuis plus d'un siècle par des chercheurs de génie. : PNL, Analyse transactionnelle, hypnose conversationnelle, communication non violente. L'auteur a enseigné toutes les disciplines dans son centre de formation en plus de la psychopathologie et des neurosciences. Vous pourrez également apprendre à repérer les PERSONNES TOXIQUES et vous en protéger. Enfin, grâce à une meilleure communication, vous verrez votre charisme et votre leadership augmenter.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



~

VII — PERDEZ DU POIDS SANS JAMAIS
EN REPRENDRE

« **Perdez du poids sans jamais en reprendre** » est un ouvrage qui prend en compte l'alimentation, la nutrition et le MENTAL. Le MENTAL demeure le point faible majeur, celui qui empêche d'atteindre ses objectifs et celui qui fait rechuter. MENTAL, NUTRITION ET ALIMENTATION constituent une association incontournable. Le docteur Larsonneur insiste sur l'exercice physique, non pas le sport... mais la non-sédentarité. Nous rencontrons aujourd'hui du fait du travail sur les ordinateurs et les séries télévisées l'apparition d'un FLÉAU : LA SÉDENTARITÉ. Nous en arrivons aujourd'hui à rencontrer des SPORTIFS SÉDENTAIRES : plus de 7 heures par jours assis et du sport le week-end. L'être humain n'est pas génétiquement programmé pour passer autant de temps assis : le « too much sitting ».

La SÉDENTARITÉ est une CALAMITÉ. MARCHER un peu chaque jour vous sauvera la vie.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



~

VIII — LA SÉRÉNITÉ ENFIN RETROUVÉE
LA RELATION ENFANTS/PARENTS APAISÉE

La sérénité enfin retrouvée. La relation enfants/parents apaisée.

Pleurs, cris, crises parfois cataclysmiques, l'enfant met les nerfs des parents démunis à fleur de peau. Ce livre aborde le pourquoi et **surtout le comment s'y prendre**. Pendant des milliers d'années, les enfants ont été élevés sans que nous ne sachions rien sur leur cerveau. Le cerveau des enfants est immature. Dès la naissance, l'enfant en souffrance subit ses émotions sans aucun contrôle possible... faute de connexions neuronales. Les parents souvent excédés, sans le savoir, mettent de « l'huile » sur le feu émotionnel que vit l'enfant. **Des explications simples, des solutions concrètes faciles à appliquer.** À la lumière des découvertes les plus récentes, c'est une révolution qui se met en place en matière d'éducation. Soyez les premiers à en bénéficier.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)

La sérénité enfin retrouvée. La relation
enfants/parents apaisée



VIII — STOP À L'INSOMNIE
LES TROUBLES... LES CAUSES... LES SOLUTIONS

Stop à l'insomnie... les troubles, les causes, les solutions.

Pour beaucoup de gens, l'insomnie est une source d'inconfort avec à la clé une mauvaise journée le lendemain. L'INSOMNIE, c'est beaucoup plus grave qu'un « simple » inconfort.

Le sommeil est la clé de voûte de la santé, bien avant l'alimentation et l'activité. Après avoir décrit ce qu'est le sommeil et son importance, ce livre s'attache à donner une multitude de solutions qui peuvent s'ajouter les unes aux autres. Un guide va vous aider point par point à mettre en place les solutions pour vous conduire à un sommeil de qualité.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)

IX — COACHING SANTÉ

Uniquement en visio.

Il ne s'agit en aucune façon de remplacer une consultation médicale.

Pour plus d'informations scanner le QR code :



IX — RETROUVEZ-MOI SUR YOUTUBE



X — RETROUVEZ-MOI SUR INSTAGRAM, LINKEDIN, FACEBOOK

Instagram, LinkedIn, Facebook.

XI — INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE
NEWSLETTER SUR LE SITE

Vous trouverez, sur la page, la
possibilité de vous inscrire.
Il vous suffit de noter votre
adresse mail



XII — FORMATIONS VIDÉO EN LIGNE

Formations VIDÉO en ligne (VIVOVOJO).
Docteur Robert Larssonneur et Noémie Kleiber.
ENSEIGNANTS EN HYPNOSE.

Formation : Praticien en hypnose.

- 33 vidéos en qualité HD.
- 33 documents pédagogiques.

**Pour commander
La formation. Praticien
en hypnose.**



Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne commercialisons pas ces formations.
Nous avons réalisé ces formations. Elles ont été admirablement filmées par Bebooda qui les commercialise.