



## + Thérapeutique Micro-Nutritionnelle



Dans un monde où tout va très vite, il est primordial de bien connaître le fonctionnement de son corps et de comprendre de quoi ont besoin nos cellules pour pouvoir adopter une bonne hygiène de vie et être à même d'affronter ces rythmes de travail effrénés tout en restant en pleine forme, plein de vitalité et performant !

Prenez conscience des conséquences de beaucoup de croyances, d'habitudes pour comprendre comment vous ressourcer, recharger les batteries pour éviter la fatigue chronique

EXPERIMENTEZ de nouvelles pistes d'améliorations au niveau des piliers de votre hygiène de vie  
Adoptez au quotidien de nouveaux comportements de prévention, source de vitalité et garant d'un meilleur capital santé sur le long terme  
Prenez en main votre santé pour en devenir acteur responsable  
Avec vous pour gagner en vitalité !



# Sommeil, Chronobiologie & psycho-nutrition



Le Sommeil, ça s'apprend ...

Respectons notre horloge biologique pour tirer profit d'un sommeil réparateur et éviter cette fatigue chronique !