

EXUVIE ÉDITIONS

Catalogue 2024



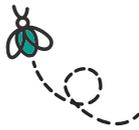
SANTÉ

SOCIÉTÉ

VIDÉOS

FORMATIONS

 **exuvie**
ÉDITIONS



CHARTRE ET VALEURS

Vision écologique

•
Démarche passionnée & pédagogique

•
Dimension sociale & solidaire

•
Respect du travail des auteurs

RESPONSABILITÉS ENVERS LES AUTEURS

- Exuvie reconnaît la contribution essentielle de l'auteur envers l'éditeur. Il doit s'établir entre nos auteurs, et notre maison d'édition une relation privilégiée dotée de confiance et de respect mutuel.
- Les manuscrits reçus sont évalués par Exuvie qui rend une décision avec diligence.

RESPONSABILITÉS ENVERS LE PUBLIC

- Exuvie prend les mesures nécessaires pour que l'œuvre publiée réponde à toutes les normes de qualité admises telles que la correction linguistique, la présentation graphique et la confection.
- Exuvie veille dans ses publications au respect de la propriété intellectuelle des auteurs.
- Nous respectons enfin le droit des individus à la vie privée et évitons toutes formes de discriminations en relation avec la race, le sexe, la religion, l'orientation sexuelle ou le handicap.

RESPONSABILITÉS ENVERS LA PLANÈTE

- Exuvie s'engage à respecter les suggestions de la commission Environnement du SNE afin de réduire l'impact environnemental.
- Exuvie utilise un papier certifié plutôt qu'un papier recyclé, car ce dernier engendre souvent des coûts de transports trop importants.



ÉDITEUR



FABIEN MOINE

Président et fondateur d'Exuvie, Fabien est animé par l'envie de transmettre des informations sur des thématiques qui lui tiennent à cœur : la santé, l'environnement, l'histoire, la sociologie, l'art...

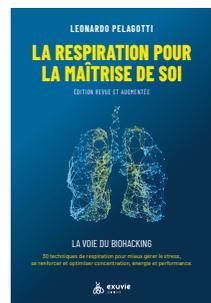
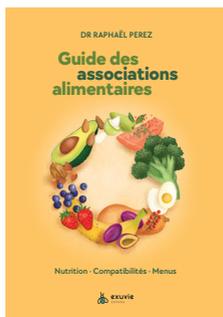
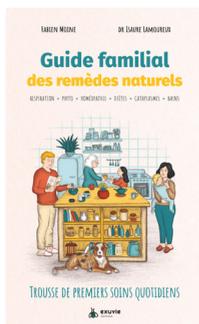
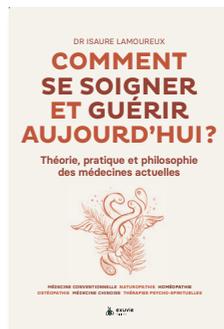
Il aime mettre en avant des auteurs et des réalisateurs pour partager leur travail au public.

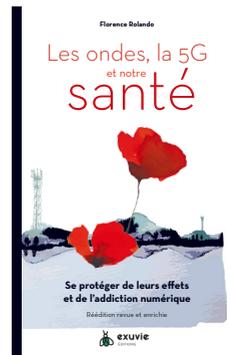
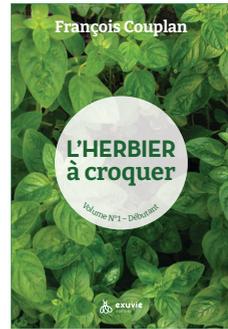
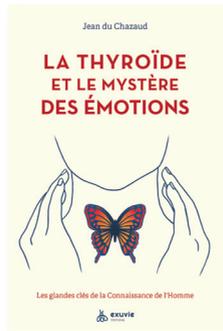
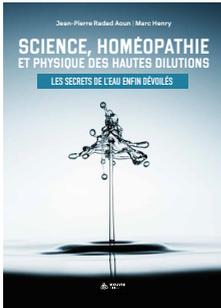
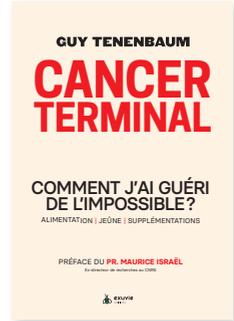
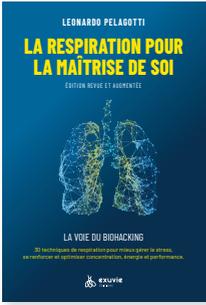
Il conçoit Exuvie comme un laboratoire, un lieu de convergences et de rencontres pour les personnes désirant transformer positivement le monde dans lequel nous évoluons.



COLLECTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

page 10

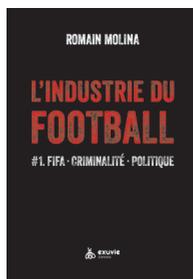
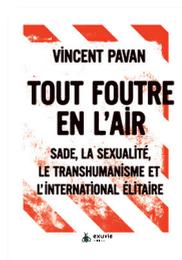






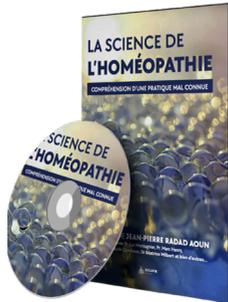
COLLECTION SOCIÉTÉ

page 26



COLLECTION VIDÉOS

page 36



COLLECTION FORMATIONS

page 39



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Cette collection est dédiée à tous nos livres traitant de la bonne santé, notamment naturelle, pour renouer avec les besoins naturels du corps, mais aussi de l'esprit par extension. Quiconque souhaitant retrouver le chemin de la pleine santé trouvera son compte dans ces ouvrages !



LA TOXÉMIE : VÉRITABLE CAUSE DES MALADIES

Aux sources de l'hygiénisme et de la santé naturelle

DR JOHN H. TILDEN

Il s'agit du premier ouvrage abordant la cause profonde des maladies : la présence de toxines dans les cellules empêche la bonne santé et l'état naturel de l'être humain. Ces toxines favorisent l'apparition de maladies sous forme aiguë puis chronique. C'est un ouvrage à la fois technique, biologique et philosophique puisqu'il propose une approche extérieure à la médecine dans une période où on allait vers l'effervescence du tout chimique.

ISBN : 978-2-491031-20-6

Juillet 2021, 15 x 21 cm, 120 pages, **17,50 €**



MEILLEURE
VENTE

L'HYGIÈNE VITALE POUR VOTRE SANTÉ

Comprendre et améliorer sa santé par l'hygiénisme

DÉSIRÉ MÉRIEN

Comprendre la théorie et la pratique de la naturopathie authentique n'aura jamais été si facile avec ce livre définitif écrit par un des pionniers francophones. Désiré Mérien livre avec cet ouvrage un condensé des principes de l'hygiène de vie à adopter pour rester en santé et guérir : nutrition, jeûne, activité physique, respiration et repos. Les bases essentielles pour comprendre son organisme et optimiser son quotidien.

ISBN : 978-2-491031-14-5

Janvier 2021, 13,5 x 20,5 cm, 156 pages (illustrées), 17 €

L'AUTEUR

DÉSIRÉ MÉRIEN

Professeur de biologie né en Bretagne en 1935, Désiré Mérien fait ses études secondaires à l'École normale de Vannes et suit les enseignements scientifiques supérieurs à la faculté des sciences de Rennes. Il travaille pour l'Éducation nationale comme enseignant en biologie. Plus tard, il se rapproche des textes hygiénistes écrits par Herbert Shelton. Parallèlement à ces activités pédagogiques, il exprimera sa pensée par la rédaction de nombreux textes et ouvrages.





UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

La vraie nourriture de l'homme

ROGER LE MADEC

Pour Roger Le Madec, il est nécessaire d'apprendre à discerner quelle est la vraie nourriture de l'homme, aliments et non poisons, pour qu'il puisse vivre en bonne santé. Les meilleurs aliments, même biologiques, mal préparés et mal associés, seront des charges inutiles pour les organes digestifs et des perturbations dans la nutrition. Lorsque la santé est détériorée, il n'existe qu'un seul moyen pour la retrouver, c'est la suppression des causes qui ont affaibli les fonctions vitales de l'organisme. Les facteurs de santé sont mis en avant dans cet ouvrage : nourriture spécifique, repos, sommeil, diète, jeûne, air pur et soleil, relaxation, pensée positive, etc. L'esprit sain dans un corps sain n'est pas une illusion !



ISBN : 978-2-491031-31-2

Juin 2021, 15 x 21 cm, 144 pages, **15 €**

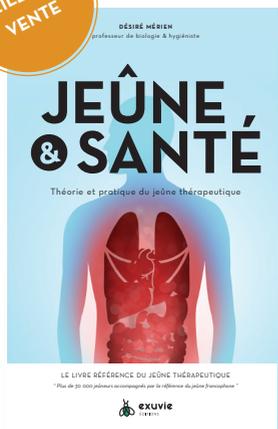


JEÛNE ET SANTÉ

Théorie et pratique du jeûne thérapeutique

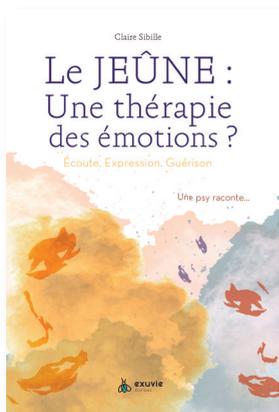
DÉSIRÉ MÉRIEN

Cet ouvrage est le livre ultime sur le jeûne : il cumule 55 années de recherches par le biologiste Désiré Mérien sur le sujet. Il a accompagné plus de 30 000 jeûneurs sur de longues durées et en a observé et détaillé tous les effets. Il s'agit du livre le plus complet documenté sur le jeûne thérapeutique écrit par le spécialiste francophone. Il aborde la théorie du jeûne, la descente alimentaire, la pratique du jeûne avec toute l'approche biologique, ainsi que la reprise de l'alimentation.



ISBN : 978-2-491031-46-6

Janvier 2021, 16 x 24 cm, 266 pages (illustrées), **22 €**



LE JEÛNE, UNE THÉRAPIE DES ÉMOTIONS ?

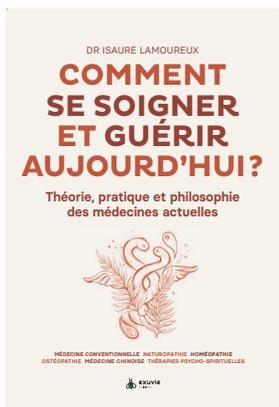
Écoute, expression, guérison

CLAIRE SIBILLE

L'auteure raconte la genèse de son livre : « Ma vie a changé une nouvelle fois grâce au jeûne. Que m'a-t-il apporté ? Une renaissance corporelle et émotionnelle. » Les témoignages de milliers de personnes et les études de scientifiques éclairés ne suffisent pas toujours, dans certains pays, à lever les interdits contre le jeûne, les plantes, les thérapies non médicales. Le livre mêle ici judicieusement témoignage personnel et analyse professionnelle. « Peut-être que ce livre vous aidera à franchir ce mur de papier. Car c'est de vous et de votre santé qu'il s'agit. »

ISBN : 978-2-491031-04-6

Mars 2021, 15 x 21 cm, 168 pages (illustrées), 15 €



COMMENT SE SOIGNER ET GUÉRIR AUJOURD'HUI ?

Théorie, pratique et philosophie des médecines actuelles

DR ISAURE LAMOUREUX

Le docteur Isaure Lamoureux propose une réflexion sur les différentes médecines alternatives extérieures à la médecine classique (médecines chinoise, homéopathique, indienne traditionnelle, ostéopathie, naturopathie et hypnose) et explique l'approche de chacune d'elles en agrémentant son propos de nombreuses interviews de spécialistes. Le livre est à l'usage des soignants et des patients en quête d'une connaissance approfondie et d'une réflexion sur le sens du soin et de la guérison.

ISBN : 978-2-491031-21-3

Mai 2023, 16 x 24 cm, 349 pages, 20 €



GUIDE FAMILIAL DES REMÈDES NATURELS

Trousse de premiers soins quotidiens

DR ISAURE LAMOUREUX & FABIEN MOINE

Le premier guide familial complet pour soigner les petits et les grands avec des remèdes naturels. Cet ouvrage recense les remèdes naturels les plus efficaces et couramment utilisés parmi l'homéopathie, la phytothérapie (plantes), l'aromathérapie (huiles essentielles), l'argile, l'aloé vera... Sa particularité, en plus d'être très pointu et documenté : c'est un guide à double entrée. Par maladie et par remède, on peut ainsi apprendre l'usage polyvalent de la plupart des remèdes et s'en servir pour les bobos du quotidien.

ISBN : 978-2-491031-16-9

Avril 2023, 11 x 18 cm, 120 pages (illustrées), **12 €**



PRÉPARER SON JEÛNE EFFICACEMENT ET EN CONSCIENCE

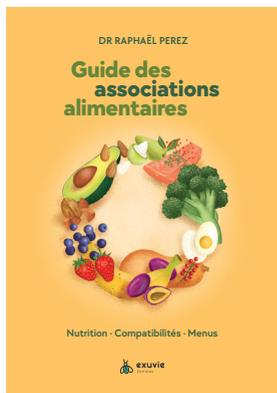
Programme, recettes, détox, émotions

FABIEN MOINE

Pourquoi prendre le temps de bien préparer son jeûne ? Combien de temps consacrer à la descente alimentaire ? Comment gérer les restrictions et les compulsions ? Quelle alimentation adopter ? Quelle place pour les compléments et l'activité physique ? Quels premiers effets sur l'organisme ? Quelles émotions identifier, accueillir et dépasser ? Comment réussir à conserver sa motivation et se montrer discipliné avec l'entourage ? Fabien Moine, formateur et accompagnateur de jeûne, aborde toutes ces questions et bien d'autres dans cet ouvrage qui fait office de manuel pour jeûner.

ISBN : 978-2-491031-75-6

Février 2025, 11 x 18 cm, 176 pages, **14 €**



GUIDE DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Nutrition - Compatibilités - Menus

RAPHAËL PEREZ

Dans ce livre très pédagogique, Raphaël Perez nous fait découvrir, études scientifiques à l'appui, la nutrition, l'art de composer nos repas et les bénéfices que nous pouvons en retirer au quotidien. Car notre alimentation est responsable de nombreux maux. Pour nous en protéger, manger bio ou prendre des compléments alimentaires ne suffit pas. La qualité de la digestion est bien plus importante.

Pas de bonne santé sans une bonne digestion! En comprendre les mécanismes et savoir composer nos menus grâce aux bonnes associations alimentaires est devenu un véritable atout pour notre santé.

ISBN : 978-2-491031-36-7

Février 2024, 14,8 x 21 cm, 249 pages, **20 €**

L'AUTEUR



RAPHAËL PEREZ est docteur en pharmacie, naturopathe hygiéniste et coach en santé naturelle de renommée internationale. Il a déjà inspiré plus de 40 000 personnes à changer leur hygiène de vie pour de bon. Ancien sportif de haut niveau (athlétisme), il se passionne depuis plus de vingt ans pour les outils et les principes fondamentaux naturels qui permettent d'entretenir et de recouvrer la santé. Ses livres et formations s'inscrivent dans une démarche préventive pour une meilleure qualité de vie.



GUIDE DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX : OPTIMISEZ VOTRE ALIMENTATION !

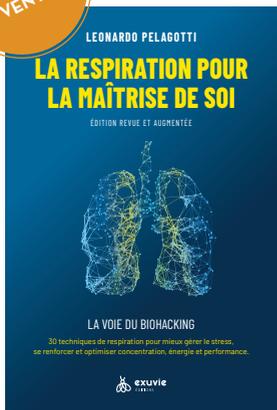
Aliments et recettes santé

RAPHAËL PEREZ

Raphaël Perez nous fait découvrir les rôles des vitamines et des minéraux dans l'organisme, les risques de carences et comment les éviter. Il nous invite à comprendre comment ces éléments vitaux fonctionnent en synergie, les grands équilibres des minéraux, les erreurs à éviter avec les compléments alimentaires, ainsi que le rôle des nutriments impliqués dans certains problèmes de santé courants. Autant d'informations précieuses dans la prise en main de notre nutrition !

ISBN : 978-2-491031-56-5

Mars 2024, 11 x 18 cm, 200 pages, **10 €**



LA RESPIRATION POUR LA MAÎTRISE DE SOI

Édition revue et augmentée

LEONARDO PELAGOTTI

La respiration existe depuis l'homme et depuis des milliers d'années. Elle a été utilisée comme un outil traditionnel d'excellence pour la maîtrise de soi : physique, mentale et émotionnelle. Nous pouvons dire que la respiration a été le premier outil du *biohacking* dans l'histoire. Le pilier de la respiration reste néanmoins aujourd'hui encore trop exclu de l'équation de la santé et du potentiel du corps humain. Dans cet ouvrage, nous apprenons à le réintroduire, comme nous avons appris l'importance pour notre santé de bien nous nourrir, de bien nous hydrater, l'importance du mouvement, etc.

ISBN : 978-2-491031-60-2

Avril 2021, 14,8 x 21 cm, 96 pages, **18,90 €**



MAÎTRISEZ VOTRE RESPIRATION

*Apprendre à devenir plus fort, résilient
et en meilleure santé*

LEONARDO PELAGOTTI

Après un premier livre posant les bases de la respiration et de ses bienfaits, Leonardo Pelagotti revient avec la promesse de libérer votre plein potentiel, quels que soient les domaines de votre vie. Retrouvez dans ce nouveau livre tout ce qui a fait le succès du premier et plus encore :

- comprenez le pouvoir de votre souffle et apprenez à maîtriser votre respiration ;
- ouvrez-vous à un pouvoir intérieur insoupçonné et aux possibilités infinies ;
- amusez-vous ! Retrouvez une approche personnalisée, ludique et pédagogique via des tests pour suivre votre progression, des exercices détaillés et des illustrations pour bien comprendre donc bien pratiquer, et enfin des espaces de notes personnelles..



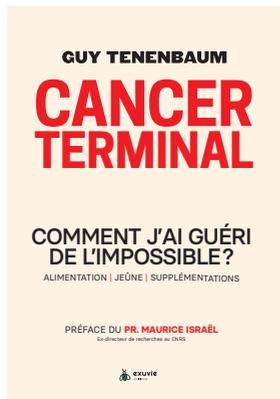
ISBN : 978-2-491031-61-9

Novembre 2022, 14,8 x 21 cm, 168 pages, **18,90 €**

L'AUTEUR



LEONARDO PELAGOTTI est coach de respiration, biohacker et instructeur avancé de la Méthode Wim Hof. Il est passionné par le pouvoir du Pranayama et ne cesse d'expérimenter dans sa pratique personnelle, tous les bienfaits des exercices de respiration. Il continue de se former encore aujourd'hui. Il accompagne des milliers de personnes en Europe à reprendre le contrôle de leur respiration, porte d'entrée vers le biohacking et le potentiel humain, tels que des athlètes et équipes sportives de haut niveau en France, les forces spéciales italiennes, des chefs d'entreprise et entrepreneurs.



CANCER TERMINAL

Comment j'ai guéri de l'impossible ?

GUY TENENBAUM

Son cancer était incurable, ou plutôt les siens car la prostate, les os et les ganglions lymphatiques étaient touchés. Malgré le très mauvais pronostic de ses oncologues, Guy a décidé qu'il ne mourrait pas du cancer. Vous pensez que c'est impossible ? Au vu du pronostic défavorable des médecins, il ne devrait plus être de ce monde à l'heure actuelle. Et pourtant, il ne s'est jamais senti en aussi bonne santé qu'aujourd'hui et ses analyses indiquent une rémission. Cet ouvrage retrace sa quête pour vaincre le cancer et guérir, basé sur des thèses et recherches américaines. Tout ce qu'il a mis en application dans cette optique (régime cétogène, jeûne, diète, autophagie, etc.) se trouve dans cet ouvrage qu'il a rédigé avant tout dans le but d'aider et de redonner espoir à tous les malades, abandonnés comme lui par la médecine officielle.

ISBN : 978-2-491031-28-2

Juillet 2021, 15 x 21 cm, 142 pages, **17,50 €**



CES GLANDES QUI NOUS GOUVERNENT

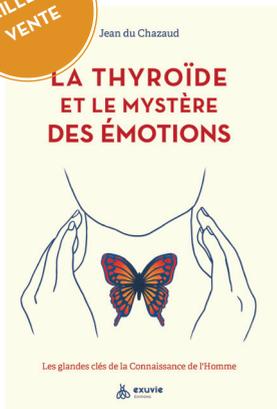
*Comprendre l'influence des hormones
sur les 4 tempéraments humains*

JEAN DU CHAZAUD

Ce livre se veut être l'ouvrage de référence de l'endocrino-psychologie, discipline nouvelle qui se fonde sur les travaux magistraux d'un savant hors du commun : le Dr Jean Gautier (1891-1968). Jean du Chazaud, à la suite de Jean Gautier, montre que les glandes endocrines sont à la charnière du corps et de l'esprit. Elles sont comme les instruments même de nos opérations mentales qui ne peuvent exister sans leur prodigieuse influence. Du même coup, l'action du cerveau dégringole de sa première place, usurpée depuis qu'existent ce qu'on appelle les neurosciences. Celles-ci ont fait perdre des décennies à la véritable connaissance de l'Homme.

ISBN : 978-2-491031-58-9

Novembre 2022, 14,8 x 21 cm, 168 pages (illustrées), **17 €**



LA THYROÏDE ET LE MYSTÈRE DES ÉMOTIONS

Les glandes clés de la connaissance de l'homme

JEAN DU CHAZAUD

Cet ouvrage aborde le lien rarement démontré entre les émotions et les glandes endocrines. C'est-à-dire comment nos émotions sont guidées et définies par notre système hormonal. Jusqu'à la dépendance et au-delà du libre arbitre.

Les soucis de la thyroïde sont malheureusement très communs aujourd'hui. L'auteur s'en est fait une spécialité et offre ici une analyse unique et des solutions médicales pertinentes pour sortir de la fatalité.

ISBN : 978-2-491031-05-3

Mars 2021, 16 x 24 cm, 144 pages (illustrées) **15 €**

L'AUTEUR

JEAN DU CHAZAUD est psychologue, disciple du docteur Jean Gautier, de Bordeaux, et héritier de ses travaux. Il poursuit depuis plus de 25 ans des recherches approfondies dans ce domaine encore inconnu : l'endocrino-psychologie. Cette discipline élaborée par Jean du Chazaud d'après les travaux de Jean Gautier requiert une méthode d'approche totalement synthétique sans laquelle il est impossible d'accéder à une authentique connaissance de l'homme, corps et esprit.





L'AUTEUR

FRANÇOIS COUPLAN, ethnobotaniste, docteur-ès sciences et chevalier de l'Ordre du Mérite agricole, est spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées, qu'il a étudiées sur les cinq continents. Il organise depuis 1975 des stages sur le terrain et a fondé en 2008 le Collège pratique d'ethnobotanique qui propose une formation complète sur la découverte du monde végétal. François Couplan est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes, la cuisine et la nature et il écrit régulièrement dans divers magazines.



L'HERBIER À CROQUER

N°1 - Débutant

FRANÇOIS COUPLAN

Voici un herbier de vie et de plaisir. Vous y découvrirez les principales plantes sauvages comestibles de nos régions et les façons de les accommoder. Il présente 65 espèces faciles à reconnaître, savoureuses et bonnes pour votre santé par leur richesse en nutriments. Un code couleurs permet d'identifier immédiatement leur habitat. Chaque description est accompagnée de photos et d'une recette facile à réaliser. Cet ouvrage destiné aux débutants est le premier d'une série de trois qui feront le tour de la question. L'auteur a mis dans ce livre le concentré de ce qu'il souhaite transmettre : une vision concrète du monde où les plantes tiennent une large place.

ISBN : 978-2-491031-45-9

Avril, 2022, 15 x 22 cm, 192 pages, **25 €**



MEILLEURE
VENTE



9 782491 031459



ULTRA FINISHER

Guide pratique pour trails du débutant à l'expert

ÉRIC BONOTTE

Après le succès de la première édition, Éric Bonnotte revient avec une version enrichie du guide *Ultra Finisher*, à mettre entre toutes les mains ! Le livre présente toutes les connaissances de base pour apprendre et progresser en ultra-endurance, ainsi que les domaines à travailler, sans oublier la notion de plaisir qui doit impérativement guider le coureur ! Une nouvelle mise en pages plus fluide à lire, des réponses directes aux questionnements des lecteurs du premier opus, des précisions sur l'alimentation, et bien d'autres choses encore ! L'humour décapant d'Éric est bien entendu toujours au rendez-vous. Bref, un *must-have* dans la bibliothèque du sportif !

ISBN : 978-2-491031-38-1

Mai 2021, 14,8 x 21 cm, 312 pages (illustrées), **18 €**



UN RAMADAN EN PLEINE SANTÉ !

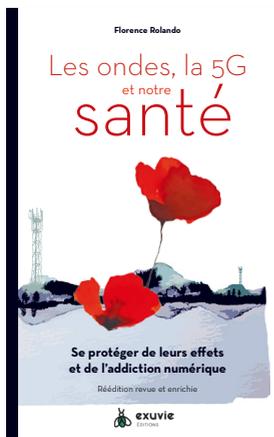
Les bienfaits du jeûne conforme à la Sunna

MARINA SESSA

Que faut-il manger pour ne pas subir la faim et le manque d'énergie ? Comment gérer son hydratation et son sommeil en période estivale ? De quelle manière peut-on pratiquer une activité physique à cette période ? Pourquoi ressentons-nous autant de fatigue et de désagréments durant ce mois sacré ? Tant de problématiques soulevées durant le jeûne du mois de Ramadan qui trouveront enfin leurs réponses dans cette réédition à travers de nombreux conseils alliant Islam, science et naturopathie. Cet ouvrage complet s'adresse non seulement à la communauté musulmane, mais également à toute personne souhaitant prendre soin de sa santé.

ISBN : 978-2-491031-27-5

Avril 2021, 13,5 x 20,5 cm, 120 pages (illustrées), **16,50 €**



LES ONDES, LA 5G ET NOTRE SANTÉ

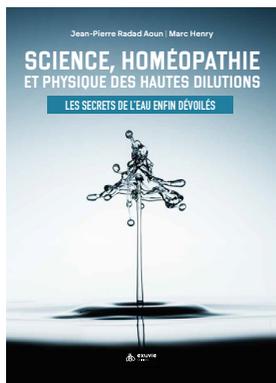
Se protéger de leurs effets et de l'addiction numérique

FLORENCE ROLANDO

La 4G et le WiFi sont omniprésents et la 5G arrive bientôt. Quels risques et quels dangers courons-nous à être exposés aux ondes électromagnétiques? Et enfin, comment se protéger efficacement? Florence Rolando s'est posée ces questions durant ces quatre années de recherche sur les ondes électromagnétiques à partir d'études scientifiques. Vous trouverez dans ce manuel des informations pratiques, des solutions et réponses quotidiennes pour vous protéger vous et vos proches des différentes formes d'ondes.

ISBN : 978-2-491031-39-8

Mai 2021, 13,5 x 20,5 cm, 192 pages (illustrées), 15 €



SCIENCE, HOMÉOPATHIE ET PHYSIQUE DES HAUTES DILUTIONS

Les secrets de l'eau enfin dévoilés

JEAN-PIERRE RADAD AOUN ET MARC HENRY

Le remède homéopathique n'est-il qu'un placebo? Ou l'homéopathie est-elle la médecine nécessaire de demain? Face au flou des informations médiatiques, qui mettent en avant tout et son inverse, on se rend compte que, finalement, le grand public sait peu de choses de cette pratique aujourd'hui. Pour autant, la science, et notamment la physique quantique, nous donnent des explications et nous orientent vers des applications concrètes de cette pratique de santé. Le but de cet ouvrage est de proposer une explication du fonctionnement de l'homéopathie, en se fondant sur une démarche scientifique, étayée par des expériences, des résultats de recherches et des modèles mathématiques. Tout ceci à travers des entretiens avec différents médecins et scientifiques, spécialisés en physique quantique, en médecine bactériologique, en virologie et en homéopathie.

ISBN : 978-2-491031-49-7

Septembre 2023, 17 x 23,5 cm, 152 pages, 19 €



9782491031664

LES 5 RÈGLES D'UNE ÉDUCATION RÉUSSIE

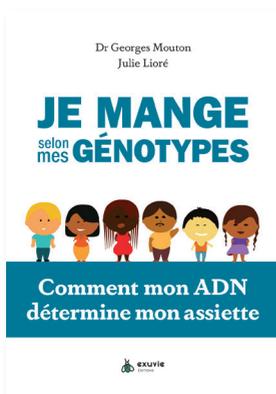
Écrans, alimentation, sommeil, sécurité physique, hygiène

SONIA DELAHAIGUE

Que se passe-t-il chez nos enfants? Pourquoi sont-ils de plus en plus hyperactifs, colériques, déprimés? Pourquoi certains présentent des difficultés d'apprentissage, un retard de langage, de motricité? Orthophonistes, psychomotriciens, psychologues n'ont jamais été autant sollicités. Enseignants, nounous et parents sont épuisés, désespérés. La psychologue Sonia Delahaigue constate chaque jour que la plupart de ces manifestations sont liées à un environnement inadapté. Pourtant, cinq règles éducatives, posées avec bienveillance, suffisent à rétablir l'équilibre et à préserver l'incroyable potentiel de l'enfant!

ISBN : 978-2-491031-66-4

Avril 2024, 14,8 x 21 cm, 200 pages, **19 €**



9 782491 031701

JE MANGE SELON MES GÉNOTYPES

Comment mon ADN détermine mon assiette

DR GEORGES MOUTON ET JULIE LIORÉ

Parmi les patrimoines génétiques, ou génotypes, dont nous sommes porteurs, certains impactent fortement notre santé, de manière favorable ou non, en fonction de notre diète alimentaire, selon qu'elle soit adaptée ou non. C'est la découverte qu'a faite le Dr Georges Mouton, spécialiste en Médecine Fonctionnelle. Il la partage, dans cet ouvrage inédit, à travers le détail de quatre génotypes digestifs et métaboliques, qui nous aident à mieux envisager notre capacité à digérer les glucides, et l'amidon en particulier, les lipides, le lactose, mais aussi à réguler certaines hormones thyroïdiennes. Face aux problèmes de santé qu'engendre, pour certains d'entre nous, la consommation de produits céréaliers et laitiers, manger selon notre génotype permet de mieux nous comprendre, d'adapter notre diète alimentaire suivant notre propre curseur, pour être et demeurer en bonne santé.

ISBN : 978-2-491031-70-1

Octobre 2024, 14,8 x 21 cm, 168 pages, **18 €**



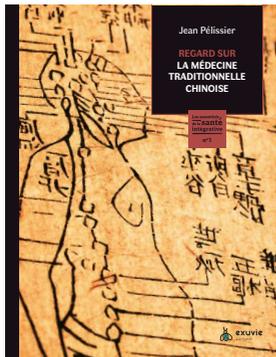
Les essentiels
de la **santé**
intégrative

REGARD SUR LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

JEAN PÉLISSIER

La médecine chinoise, avec ses 5 000 ans d'histoire et de recul, est un art du soin aussi traditionnel que vivant, gagnant en crédibilité et influence dans les milieux de la médecine académique. Complexe, fondée sur des connaissances, le bon sens et la sagesse, c'est une pratique qui permet de mieux se découvrir soi et son environnement. Médecine préventive par excellence, elle fait de plus en plus d'adeptes. Un ouvrage pour s'ouvrir et s'initier !

Jean Péliissier, grand spécialiste francophone de cette discipline, auteur de nombreux ouvrages références sur le sujet, prend ici le temps de faire une synthèse remarquablement accessible sur les fondements essentiels de cet art de santé : la diététique, le Qi Gong, le massage, les plantes, l'acupuncture et la gestion des émotions.



ISBN : 978-2-491031-68-8

Mai 2024, 14,5 x 19 cm, 96 pages, **15 €**

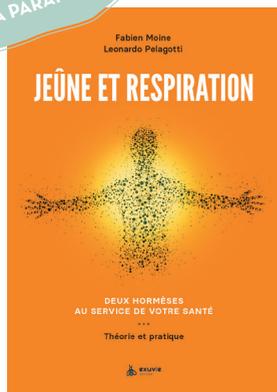
L'AUTEUR



JEAN PÉLISSIER, kinésithérapeute de formation, est praticien en médecine traditionnelle chinoise (MTC) depuis plus de trente ans. Passionné d'ethnomédecine, mais aussi enseignant et conférencier, il met aujourd'hui ce savoir ancestral à la portée de tous.



À PARAÎTRE



9 782491 031404

JEÛNE ET RESPIRATION

Deux hormones au service de votre santé. Théorie et pratique

FABIEN MOINE, LEONARDO PELAGOTTI

Comment le jeûne agit-il sur le corps ? Comment expliquer l'impact de la respiration sur la santé ? Qui peut jeûner ? Qu'est-ce que l'hormèse, le biohacking et l'homéostasie ? Que disent les études sur la privation de nourriture et d'oxygène ? Toutes ces questions, et bien d'autres, trouvent des réponses dans ce livre écrit par un duo de spécialistes qui expliquent comment le jeûne et la respiration permettent de se détoxifier, d'augmenter son capital santé, de retrouver sa vitalité, tout en développant son potentiel.

Après une première partie sur la biologie du jeûne et de la respiration, des pratiques quotidiennes mettent en synergie ces deux pratiques millénaires.

ISBN : 978-2-491031-40-4

Décembre 2024, 14,8 x 21 cm, 156 pages, 19 €



SOCIÉTÉ

Ouvrages et documentaires témoignant d'un point de vue sociologique, anthropologique, au présent. Livres plus historiques et politiques pour avoir une lecture de l'actualité et se forger une réflexion plus profonde.

YÉMEN, LES GUERRES DES BONNES AFFAIRES

Al-qaïda, Total et ONU, pillages organisés

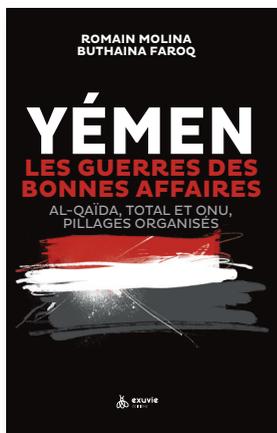
ROMAIN MOLINA et BUTHAINA FAROQ

Depuis 2014, le Yémen est victime d'une guerre civile qui s'est transformée en conflit régional, puis international. Sur fond d'enjeux géostratégiques et de luttes contre le terrorisme, l'Arabie heureuse traverse la pire crise humanitaire au monde.

Derrière les bombardements se cachent cependant d'autres intérêts moins avouables. De l'implication de Total aux malversations des agences de l'ONU, en passant par des conflits tribaux sanguinaires et des livraisons d'armes dernier cri, le Yémen est un champ de batailles aux multiples problématiques.

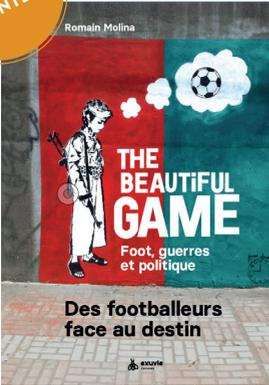
Un jeu trouble, savamment orchestré par l'ancien président Ali Abdullah Saleh, qui a fait de l'Arabie heureuse le dernier refuge d'Al-Qaïda, avec l'accord tacite de ses anciens partenaires occidentaux.

Grâce à des centaines d'entretiens et de documents inédits, Romain Molina et Buthaina Faroq livrent les secrets d'une guerre oubliée, où la France joue encore un rôle majeur.



ISBN : 978-2-491031-33-6

Novembre 2022, 14,5 x 22 cm, 348 pages, **23 €**

MEILLEURE
VENTE

9 782491 031015

THE BEAUTIFUL GAME

Foot, guerre et politique

ROMAIN MOLINA

Sport le plus médiatisé au monde, le football a toujours représenté un enjeu de pouvoir. À la confluence d'intérêts économiques, diplomatiques, politiques et sociaux, il a été l'étendard de divers régimes l'utilisant pour « unir » leur nation sous l'œil complice de la FIFA. De Sanaa à Katmandou, de Fidel Castro aux Khmers rouges en passant par le fils aîné de Saddam Hussein, *The Beautiful Game* retrace les destins entrelacés de ces entraîneurs et joueurs lancés à la poursuite d'un ballon malgré l'exil, le génocide, la guerre ou la torture. Au fil d'anecdotes et entretiens improbables, mêlant géopolitique, foot, culture, joies et drames humains, Romain Molina dresse l'histoire de ces héros de l'ombre, courant malgré eux au devant de grands dangers. Derrière leur passion se cache souvent une tragédie.

ISBN : 978-2-491031-01-5

Novembre 2020, 16,6 x 21 cm, 252 pages (illustrées), **18,50 €**

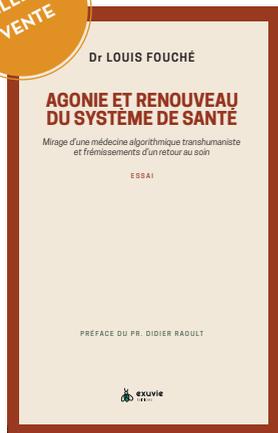
L'AUTEUR



ROMAIN MOLINA est un auteur passionné qui s'engage à dénoncer les dysfonctionnements liés au football. Il cumule déjà cinq livres chez Hugo Sport et il est aujourd'hui le vendeur n°1 du rayon. Romain anime aussi une chaîne Youtube autour du sport.



MEILLEURE
VENTE



AGONIE ET RENOUVEAU DU SYSTÈME DE SANTÉ

Mirage d'une médecine algorithmique transhumaniste et frémissements d'un retour au soin

LOUIS FOUCHÉ

Héritier de la pensée complexe, chère à Edgar Morin et Henri Laborit, le Dr Louis Fouché cherche la croisée des regards, la fécondité du dissensus. Anthropologie, philosophie, éthique, sociologie, permaculture et non-violence nourrissent une réflexion renouvelée sur notre rapport à la Santé et au vivant.

Notre système de soins est à la croisée des chemins : consumérisme transhumaniste toxique, administré par quelques multinationales ; ou médecine intégrale et intégrative qui met la nature, les professionnels du soin et les patients en lien, pour une sagesse du vivant. A nous de choisir...La crise du système de Santé, mise à nue par le Covid, est une des volutes de la crise systémique profonde que nous devons traverser. Quand tout pousse à désespérer, quand des tuelles corrompues finissent d'achever nos institutions, ce livre est une porte vers l'émancipation, l'autonomie et la responsabilité.

ISBN 978-2-491031-51-0

Novembre 2022, 13,5x21 cm, 240 pages, 19 €

L'AUTEUR



LOUIS FOUCHÉ est médecin anesthésiste-réanimateur, diplômé en éthique médicale, actuellement en disponibilité de la fonction publique hospitalière.

Il se consacre en tant qu'auteur, conférencier et porte-parole à mettre en lien tous ceux qui veulent construire la Santé de demain, et plus largement un monde désirable pour nos enfants.

SOIGNANTS SUSPENDUS, CITOYENS D'AVANT-GARDE

Fractales et chaos d'une société nouvelle

FABIEN MOINE

À l'annonce de la réintégration des soignants suspendus en mars 2023, il est difficile de se réjouir tout à fait de cette décision politique tardive tant les fractures se sont multipliées dans la population française. Depuis des années, et depuis janvier 2020 en particulier, les soignants ont subi de la part de l'Institution des maltraitances successives que leur réintégration ne saurait suffire à panser.

Leur souffrance, volontairement tue et muselée par les politiques et les médias durant la crise Covid, est un affront à la conscience de celui qui, abusé de longue date par un pouvoir entaché de corruption, a détourné les yeux pour mieux s'oublier dans le divertissement continu d'une société de jouissance.

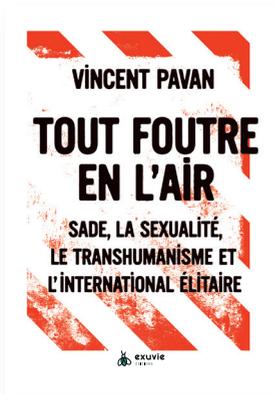
Qu'y a-t-il donc de tant insoutenable dans la posture du soignant suspendu ? Que traduit-elle de notre société ? En quoi interpelle-t-elle notre humanité, et peut-être notre destinée tout entière ?

Après son film *Suspendus... des soignants entre deux mondes*, Fabien Moine livre ici un essai critique percutant, une interprétation anthropologique et sociologique d'une période sombre de notre histoire qu'il appartient à chacun de regarder dorénavant avec plus de recul.

ISBN : 978-2-491031-50-3

Mai 2023, 11x20 cm, 104 pages, 11 €





TOUT FOUTRE EN L'AIR

Sade, la sexualité, le transhumanisme et l'international élitaire

VINCENT PAVAN

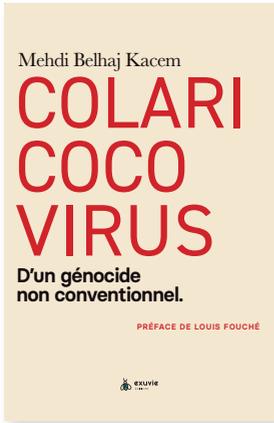
Qu'est-ce qui relie, entre autres, Zelenski, Trudeau, Biden, Macron, les Femen, Marlène Schiappa, l'OMS, éducol, Laurence Rossignol, Sonia Backès, la vaccination, la guerre en Ukraine, la Mivilude ? Derrière l'apparente hétérogénéité de cette liste avance cependant un point commun : la réalisation d'un projet proprement sadien du rapport au corps et à la sexualité.

À l'heure où triomphe de façon sournoise la pensée transhumaniste, une question se pose : puisque le transhumanisme est un évolutionnisme, comment résout-il la question de la sexualité ? C'est à partir de cette question que l'on avance dans l'interprétation des faits et que l'on découvre - comme nous l'avait annoncé le philosophe Italien Giorgio Agamben - que la Philosophie dans le boudoir de Sade constitue le nouveau paradigme d'organisation de la société et des individus.

Il rejoint l'analyse du philosophe Pierre-Henri Castel sur Sade pour qui "ce qui n'était qu'un vertige moral, voire littéraire se changera en une option pratique".

ISBN : 978-2-491031-65-7

Juin 2023, 12 x 17 cm, 120 pages, 10 €



9 782491 031473

COLARICOCOVIRUS

D'un génocide non-conventionnel.

MEHDI BELHAJ KACEM

Beaucoup d'encre a coulé depuis le déclenchement mondial de la « crise du Covid-19 ». Et pourtant, les réactions des philosophes sur la question laissent entièrement à désirer. Le plupart ont pris pour argent comptant la narration officielle faite de ladite « crise », et n'ont pas songé à interroger les fondements mêmes de cette narration. Mehdi Belhaj Kacem montre que les questions les plus cruciales de la philosophie moderne sont reposées à tout nouveaux frais à la faveur de cette « crise ».

ISBN : 978-2-491031-47-3

Avril 2022, 15,5 x 23 cm, 349 pages, **22 €**



9 782491 031534

DISCOURS DE LA SERVITUDE VOLONTAIRE

ÉTIENNE DE LA BOÉTIE

Cet ouvrage se situe entre le pamphlet et le réquisitoire ; il interpelle le lecteur sur la légitimité de toute forme d'autorité sur une population et tente d'en analyser les raisons de sa soumission. Il y a près de cinq siècles, la grande originalité de La Boétie est de pointer vigoureusement le fait que, contrairement à ce qu'on pourrait croire de prime abord, la servitude n'est pas forcée mais bien volontaire.

ISBN : 978-2-491031-53-4

Mars 2022, 10,5 x 14,5 cm, 64 pages, **6,50 €**



NOTE SUR LA SUPPRESSION GÉNÉRALE DES PARTIS POLITIQUES

SIMONE WEIL

Cet opuscule d'une quarantaine de pages est en réalité un texte écrit en 1940 par la philosophe et mystique Simone Weil, à une période historique très forte. Ce livret est la reproduction d'une note nommée «Note sur la suppression générale des partis politiques» dans laquelle la jeune femme détaille son engagement humaniste à vouloir un individu libre et autonome dans son action. Elle y expose aussi la notion de démocratie.

ISBN : 978-2-491031-52-7

Mars 2022, 10,5 x 14,5 cm, 80 pages, **6,50 €**



AU FAIT, AU FAIT !

Interprétation de l'idée de démocratie

ANSELME BELLEGARRIGUE

Anselme Bellegarrigue, militant novateur, fut un défenseur de la non-violence et de l'ordre libertaire, promouvant un individualisme anarchiste non stirnerien. Il signe ici un texte brûlant, pilier de l'anarchisme. Injustement négligé par l'histoire, il trouve dans cette réédition, préfacée et contextualisée par la préface de Louis Alexandre, un équilibre plus juste dans une époque troublée où le besoin de comprendre le réel est urgent.

ISBN : 978-2-491031-48-0

Mars 2022, 10,5 x 14,5 cm, 96 pages, **6,50 €**



ILS N'EN SONT PAS MORTS !

Regard d'une psychologue sur la maltraitance invisible des enfants

SONIA DELAHAIGUE

« Ils n'en sont pas morts ! »... et nous non plus d'ailleurs. Enfants, nous avons tous reçu des fessés, des gifles, des critiques, des humiliations, des punitions, des privations d'affection. Que ce soit à l'école ou à la maison, et parfois les deux. Et nous n'en sommes pas morts !

Vraiment ? En serions-nous si sûrs ? Et si une partie de nous, malgré tout, était vraiment morte ?

Dans la plupart des situations l'enfant semble si bien s'adapter, mais ne serait-ce pas qu'une illusion ?

Sonia Delahaigue, psychologue passionnée par le potentiel humain et la psychologie de l'Enfant, nous amène à découvrir ce qu'elle nomme « la maltraitance invisible ». Une maltraitance dont nous n'avons pas conscience mais qui entrave le bon développement de l'enfant et tue une part importante de son potentiel.

Que vivent réellement les enfants au quotidien, dans l'intimité des foyers et au cœur de l'institution ? Comment ont-ils enduré ces dernières années particulièrement traumatisantes pour la société ? Et maintenant, comment se sentent-ils et comment peut-on les aider ?

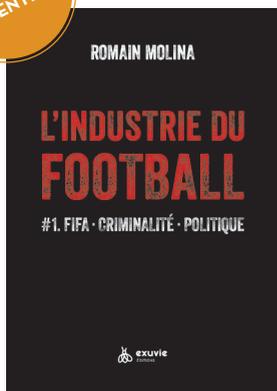
Dans cet ouvrage Sonia Delahaigue livre un diagnostic authentique sur les séquelles des maltraitements invisibles, après les avoir identifiées. Elle nous transmet aussi des clefs pour aider nos enfants à s'épanouir et à développer leur potentiel, tout en stimulant cet instinct animal protecteur qui ne demande qu'à se réveiller chez beaucoup de parents.

ISBN : 978-2-491031-55-8

Octobre 2023, 12 x 17 cm, 112 pages, 10 €



9 782491 031558



L'INDUSTRIE DU FOOTBALL

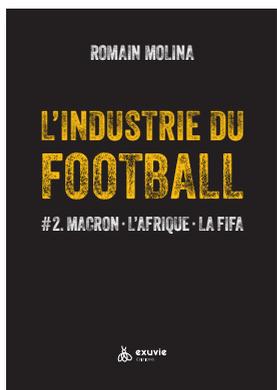
1. FIFA · CRIMINALITÉ · POLITIQUE

ROMAIN MOLINA

Sport le plus médiatisé, le football est devenu au fil des décennies un enjeu de pouvoir et de puissance incomparable. Acteur de la mondialisation, le ballon rond accompagne la vie quotidienne de milliards de personnes à travers le globe, ainsi que des chefs d'État paradant à côté du président de la FIFA lors des sommets internationaux. Pourtant, derrière les sourires et les bénéfiques records engrangés à chaque compétition, se cache une autre réalité : celle d'une discipline gangrenée par la corruption, les ingérences politiques et de véritables réseaux criminels.

ISBN : 978-2-491031-34-3

Novembre 2023, 12 x 17 cm, 172 pages, **11 €**



L'INDUSTRIE DU FOOTBALL

2. Macron, l'Afrique, la FIFA

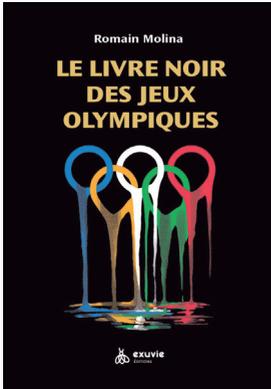
ROMAIN MOLINA

Romain Molina dévoile dans ce deuxième volet de *L'industrie du football* les dessous des drôles de relations entre le ballon rond, le pétrole, les milices armées, la pédocriminalité, le trafic de drogue ou des crimes contre l'humanité.

Une enquête inédite, tissée comme une toile d'araignée mêlant l'Afrique, la France, la FIFA et une myriade d'agents, industriels et renégats prêts à tout pour intégrer ce milieu sans foi ni loi.

ISBN : 978-2-491031-57-2

Avril 2024, 12 x 17 cm, 142 pages, **12 €**



LE LIVRE NOIR DES JEUX OLYMPIQUES

ROMAIN MOLINA

Décrite comme la « Grande cause nationale 2024 », la promotion de l'activité physique et sportive dans le cadre des Jeux olympiques est vécue comme l'apogée du second mandat d'Emmanuel Macron. En dissimulant les véritables coûts d'organisation et en ne présentant qu'une partie du budget pour faire croire à un auto-financement, le Gouvernement s'aventure à un jeu dangereux... qui s'inscrit parfaitement dans la logique d'abus en tous genres qui fait l'olympisme d'aujourd'hui.

Petits arrangements de tous bords, cooptations, commissions, dopage, enjeux géostratégiques, opacité des dossiers sensibles, destins sordides, utilitarisme des athlètes : voilà la face sombre des Jeux olympiques. Romain Molina, dans le sillon de ses travaux d'investigation précédents, lève le voile sur la réalité qui fait que la France, comme tous les pays hôtes précédents, finit par se coucher devant un Comité olympique international complètement gangrené par la corruption, dans une compétition où les athlètes et les contribuables sont systématiquement les seuls perdants.

ISBN : 978-2-491031-71-8

Juillet 2024, 12 x 17 cm, 176 pages, **14 €**



VIDÉOS

SUSPENDUS...

DES SOIGNANTS ENTRE DEUX MONDES

FABIEN MOINE

Le 12 juillet 2021, sans concertation, les soignants du pays ont été confrontés à un choix : conserver leur emploi en ayant recours à une série d'injections médicales ou être suspendus de leurs fonctions au 15 septembre. À cette date des dizaines de milliers d'entre eux se sont retrouvés sans travail, sans revenu et sans aide. Dans l'indifférence populaire mais aussi celle de leur institution et des médias.

Ils demeurent suspendus, entre deux mondes... Celui d'un passé technocratique en plein effondrement, sans considération ni moyen, basé sur le rendement et la technologie. Et un autre où tout est à construire, libérés du chantage et de la pression des autorités de tutelle, avec une vision résolument humaine et intégrative de la santé.

pour intégrer ce milieu sans foi ni loi.

ISBN : 978-2-491031-63-3 / 2022, 14 €



9 782491 031633

LE JEÛNE À LA CROISÉE DES CHEMINS

FABIEN MOINE

Suivez le réalisateur et accompagnateur de jeûne Fabien Moine à travers ce film-documentaire. 10 ans de recherches sur le jeûne et six mois d'interviews de spécialistes (médecins, biologistes, encadrants, chirurgiens, chercheurs, pharmacologues, encadrants de jeûne...) ont abouti à cette synthèse de tout ce qui se fait sur le jeûne en France. Seize jeûneurs témoignent aussi pendant et après leur jeûne.

Plus qu'un documentaire c'est un film esthétique (avec des compositions jouées par des musiciens de l'orchestre national de Lyon) qui nous transportent à travers le jeûne.

ISBN : 376-0-247208-98-6 / 2019, 6,90 €



3 760247 208986



TOUS RÉSISTANTS DANS L'ÂME

STÉPHANE CHATRY

Touché par le livre de Louis Fouché Tous résistants dans l'âme, Stéphane Chatry décide d'en réaliser l'adaptation et invite son ami à le suivre dans la folle aventure de parcourir la France pour une série de rencontres surprenantes... Dans son film, Stéphane nous invite à découvrir des initiatives et des modes de vie inspirants – porteurs de positivité.

Une série de 25 rencontres qui abordent différents sujets tels que la permaculture, la biodiversité, l'autonomie, la production alimentaire, les habitats écologiques, la santé intégrative, les monnaies locales, les écoles alternatives, etc.

ISBN DVD simple : 978-2-491031-62-6 / 2023, 17 €

ISBN DVD collector (7 vidéos bonus, 1 livret de 8 pages) :

978-2-491031-54-1 / 2023, 25€



LA SCIENCE DE L'HOMÉOPATHIE

JEAN-PIERRE AOUN

L'homéopathie est une branche de la médecine actuelle qui fait polémique. Ses fondements étant remis en question, elle est à ce jour critiquée par les uns et promue par d'autres proposant une nouvelle explication scientifique de son fonctionnement. En partant d'un état des lieux des « on-dit » sur l'homéopathie, Jean-Pierre Aoun part à la découverte des fonctionnements quantiques du processus homéopathique, depuis la fabrication du remède, jusqu'à son action dans le corps. En se basant sur des interviews de chercheurs, médecins et professeurs, il propose une explication de l'ensemble du fonctionnement homéopathique et permet ainsi d'apporter des réponses à toutes ces polémiques sans fin.

C'est à travers des interviews, des animations simples et une voix off explicite qu'il accompagne le spectateur vers une compréhension nouvelle de cette médecine qui reste d'actualité dans de nombreux pays du globe.

ISBN : 978-2-491031-32-9 / 2023, 15€



VOUS AVEZ DIT LYME ?

ÉMILIE BUREL

Voyage au cœur d'une des polémiques les plus vives de l'histoire de la médecine ! Depuis une dizaine d'années, la maladie de Lyme défraie la chronique. Alors que le problème prend de l'ampleur à l'échelle mondiale, la communauté médicale française reste divisée au regard des limites diagnostiques et thérapeutiques, dénoncées à la fois par des malades, des associations, des médecins et des biologistes.

Nous suivons alors une biologiste dans son enquête, pour tenter d'éclaircir la polémique : troubles psychosomatiques négligés ou complexité méconnue par le corps médical ?

Intervenants : des médecins de plusieurs spécialités (infectiologues, neurologues...), des chercheurs internationaux, et des malades atteints de maladies vectorielles à tiques qui témoignent de leur vécu.

ISBN : 978-2-491031-75-5 / 2024, **20 €**

FORMATIONS

MASTERCLASS

LES FONDAMENTAUX DE L'HYGIÉNISME

Alimentation - Détox - Jeûne - Respiration - Repos - Activité Physique

Intervenant : **FABIEN MOINE**

10h pour reprendre votre santé en main de manière globale, vous fournir du savoir et des outils pratiques pour améliorer votre santé et votre bien-être au quotidien.

Cette masterclass est conçue pour ceux qui veulent adopter un mode de vie plus sain en comprenant mieux le fonctionnement de leur corps.

- ▶ 10 h de contenus en 35 vidéos.
- ▶ Masterclass en immersion.
- ▶ PDFs téléchargeables + MP3

135 €

Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations



LES FONDAMENTAUX DE L'HYGIÉNISME

15 recettes répondant aux règles de compatibilités alimentaires



LES FONDAMENTAUX DE L'HYGIÉNISME

Fiche pratique

LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

FORMATION

RÉUSSIR SON JEÛNE EN TOUTE SÉCURITÉ

De la descente à la reprise alimentaire

Intervenant : **FABIEN MOINE**

Fabien Moine vous invite à découvrir l'univers du jeûne à travers une formation qui met l'accent sur deux aspects trop négligés : la préparation et la reprise d'un jeûne avec les aspects nutritionnels, psychologiques et émotionnels qui les concernent.

La préparation et la reprise sont deux moments clés pour la réussite, l'efficacité, la sécurité et la qualité de vécu d'un jeûne.

- ▶ 49 vidéos
- ▶ 15 recettes téléchargeables
- ▶ MP3 disponibles

199 €

Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations





MASTERCLASS

LA RESPIRATION

Comment dépasser le stress et l'épuisement

Intervenants : PIERRE DUFRAISSE, FABIEN MOINE, LEONARDO PELAGOTTI

Cette masterclass à trois voix vous invite à explorer la puissance de la respiration, un mouvement fondamental pour l'expression de la pleine santé.

Face aux défis quotidiens, tant sur le plan physique qu'émotionnel, cette masterclass vous propose des outils pratiques et accessibles pour intégrer l'art de la respiration dans chaque moment de votre vie.

- ▶ 6 exercices choisis par nos experts.
- ▶ Retrouvez l'équilibre et régulez vos émotions.
- ▶ Gérez votre stress avec simplicité et efficacité.

99 €

Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations



FORMATION

BIORESPIRE

La clé de votre santé est dans votre souffle

Intervenant : FABIEN MOINE

Apprenez dès maintenant, depuis chez vous, à gérer votre acidose et libérer vos émotions par une technique de respiration simple et naturelle.

Vous exercez en tant que professionnel de santé, en activité ou en formation, ou vous êtes simplement passionné de santé intégrative, cette formation est pour vous !

- ▶ 26 vidéos
- ▶ PDFs téléchargeables
- ▶ MP3 disponibles

150 €

Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations



COFFRET

HOMÉOPATHIE FAMILIALE

Formation - Masterclass - Livre - Streaming

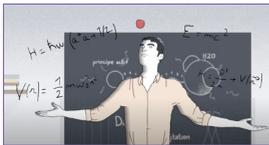
Intervenants : AURÉLIE COLIN, PR MARC HENRY, JEAN-PIERRE RADAD AOUN

Avez-vous déjà pensé que vous pourriez prendre soin par vous-même de toute votre famille, en ayant une bonne maîtrise de l'homéopathie ?

Naturelle, simple d'utilisation et peu coûteuse, cette approche de la santé pourrait bien devenir votre clé indispensable pour prendre soin de toute votre tribu.

- ▶ 38 vidéos
- ▶ PDFs téléchargeables
- ▶ MP3 disponibles
- ▶ Des quiz en ligne pour tester ludiquement vos acquis
- ▶ Le livre *Science, homéopathie et physique des hautes dilutions*, de J.-P. Radad Aoun et Pr M. Henry
- ▶ Le documentaire *La science de l'homéopathie* de J.-P. Radad Aoun

199 €



Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations

COFFRET

INTESTINS, CLÉS DE SANTÉ

Formation - Masterclass

Intervenant : RAPHAËL PEREZ

Éliminez fatigue, carences et stress grâce aux bons choix alimentaires. Que vous soyez un professionnel ou un particulier soucieux de son bien-être, ces deux formations vous fourniront toutes les clés pour comprendre et améliorer votre santé à travers des choix alimentaires et une connaissance optimale du rôle central de l'intestin.

- ▶ 125 vidéos
- ▶ 18 heures de contenus
- ▶ 9 PDFs téléchargeables
- ▶ MP3 disponibles

249 €



Rendez-vous sur notre site exuvie.fr/formations

RETROUVEZ-NOUS



Exuvie TV



Exuvie éditions - Fabien Moine



Editions Exuvie



@editions_exuvie



@EExuvie



Éditions Exuvie - Fabien Moine



exuvie.fr

NOUS CONTACTER

Éditions Exuvie
1 rue des Aigeottes
39290 Thervay
commandes@exuvie.fr
06 82 47 20 51