

Mon Equilibre Emotionnel
Par les
Fleurs de Bach



Le retour au calme intérieur !



Patrick Lelu



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret représente l'aide que l'utilisation des Fleurs de Bach peut apporter dans de nombreux cas, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.

<http://devenez-zen.fr>



Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner ses patients.

Après des études en nutrition, en phyto aromathérapie, et en différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique, j'ai étudié les Fleurs de Bach et la Méthode EFT pour soulager les souffrances émotionnelles.

Les différents troubles émotionnels mais également physiques qu'engendre le stress peuvent être traités au moyen de la Méthode EFT avec des résultats souvent rapides.

<http://devenez-zen.fr>



Les Fleurs de Bach complètent idéalement le travail pour rétablir un parfait équilibre émotionnel.

J'anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Des enseignements EFT et Fleurs de Bach sont régulièrement dispensés auprès des praticiens de santé désireux d'apporter des réponses rapides et efficaces à leurs patients.

<http://devenez-zen.fr>



Le milieu médical dans son ensemble convient de l'existence de liens entre les émotions perturbantes et les maladies graves. Toutes ces tensions qui se transforment en colère, culpabilité, désespoir et autres choses, sont des facteurs aggravants des malaises physiques.



<http://devenez-zen.fr>



Sommaire

Introduction.....	6
Historique.....	8
Actions des Fleurs de Bach.....	9
Les modes d'élaboration des élixirs.....	10
Les sept états émotionnels.....	13
Utilisations des Fleurs de Bach.....	14
Les 38 Elixirs Floraux.....	16
Le remède d'urgence.....	28
Les Fleurs en images.....	29
Epilogue.....	33
Notes personnelles.....	35



<http://devenez-zen.fr>



Introduction

Chacun aspire à une vie remplie de joie, de sérénité, de santé...

Chacun œuvre pour améliorer la qualité de sa vie.

Malheureusement la vie, avec ses hauts et ses bas, ne coule pas comme un fleuve tranquille.

Alors comment faire pour éliminer les bas ?

Difficile diront les uns, impossible diront les autres !

Il ya tant d'émotions qui se bousculent les unes derrière les autres, peur, colère, culpabilité...

Vous vous sentez prisonniers de ces évènements et devenez fatalistes par la force des choses en vous répétant que nous n'avez pas de chance, que le sort s'acharne contre vous, que vous êtes né sous une mauvaise étoile...

Il vous arrive même d'en vouloir à votre entourage.

Pour se libérer du stress que provoquent ces différentes émotions, certaines personnes trouvent une compensation dans des comportements destructeurs comme le tabac, l'alcool, la nourriture, les drogues.

<http://devenez-zen.fr>



Il vous semble donc impossible de gouverner votre vie.

Et pourtant vous avez la possibilité de maîtriser ces comportements en vous libérant des émotions à l'origine des ressentis douloureux et de leurs conséquences.

L'EFT fait partie de ces Méthodes psycho énergétiques douces et validées scientifiquement qui permettent de redevenir maître de son comportement.

Les Fleurs de Bach contribuent à l'amélioration des états émotionnels perturbés. Elles agissent sur le système énergétique, comme l'EFT, en suivant les réseaux de fréquences vibratoires de l'individu.

« Tout élément dans la nature qu'il soit organique, végétal ou minéral émet une fréquence sous forme d'onde. Cette onde se traduit sous forme d'énergie vitale donnant une information de vie. » A. Einstein

Comme l'EFT, les Fleurs de Bach permettent à chacun de s'auto traiter, en mettant en œuvre les forces de guérison que chacun possède. **« Guéris-toi toi-même. »** E. Bach.

<http://devenez-zen.fr>



Historique

Le Dr Edward Bach (1886-1936) a élaboré 38 Élixirs à partir de fleurs, bourgeon et eau. Ce sont les Fleurs de Bach.



Médecin Homéopathe et Chercheur en bactériologie, le Dr Bach s'orienta vers Une Médecine considérant le Patient dans sa globalité. C'est ainsi qu'il chercha les fleurs pendant plusieurs années pour élaborer des remèdes efficaces et simples à concevoir pour une utilisation pratique.

Les Fleurs de Bach prennent en compte le corps, l'esprit et l'âme.

Elles agissent donc sur les états émotionnels et sur les malaises physiques par l'apport d'une INFORMATION obtenue par la "solarisation" des fleurs déposées dans un liquide. Les fleurs sont cueillies à la rosée et mises à infuser dans une eau très pure au soleil. Cette infusion est filtrée, mélangée à de l'alcool.

Pour Bach le médecin doit agir de façon à ne pas ôter la responsabilité du patient, mais l'aider à mettre en œuvre les moyens qui l'aideront à vaincre ses comportements erronés. Pour cela le médecin conseillera les remèdes qui fortifieront le corps et apaiseront l'esprit.

<http://devenez-zen.fr>



Actions des élixirs de Bach

L'âme connaît le projet de vie et adresse les informations par l'intermédiaire du Moi Supérieur à chaque individu qui n'en a pas conscience.

Pour E. Bach « *certaines fleurs, buissons ou arbres sauvages d'ordre supérieur, en raison de leurs vibrations élevées, ont la puissance d'élever nos propres fréquences vibratoires ou d'ouvrir dans l'être humain les canaux qui acheminent les messages du Moi spirituel... Ils peuvent élever toute notre personnalité et nous rapprocher de notre âme... »*

Les déséquilibres ne sont pas traités par rapport aux symptômes mais par changements des perceptions du cadre de références initial.

Chacun des Elixirs de Bach possède sa propre fréquence vibratoire et résonne dans le système énergétique corporel.

Les Fleurs de Bach, grâce à leurs fréquences, rééquilibrent le système énergétique corporel, levant les blocages ou inversions psychologiques.

Ces Elixirs Floraux rétablissent la connexion entre l'âme et les corps, (physique et énergétiques appelés également aura).

<http://devenez-zen.fr>



Les modes d'élaboration des élixirs

Le Dr Bach a déterminé 2 modes de fabrications des solutions mères servant à la constitution des élixirs selon les fleurs utilisées. La solarisation, (il s'aperçut que la chaleur du soleil transmet « l'énergie vibratoire » des fleurs aux gouttes de rosée), et la décoction.

Contraire à la dynamisation d'une préparation homéopathique qui se pratique par trituration et agitation du remède, ici la dynamisation se fait au contact des fleurs et de l'eau pure.

1. La solarisation

Pour les fleurs à floraison au printemps et au début d'été.

Remplir un récipient de verre d'une eau pure de source.



Recouvrir la surface de l'eau des fleurs sélectionnées.

Laisser au soleil pendant 3 à 4 heures à l'abri du vent.

Retirer délicatement les fleurs.

Retirer les impuretés.

<http://devenez-zen.fr>



Constituer la teinture mère en mélangeant 50% de l'eau et 50% de Brandy, (Cognac), titré à 40%.

2. La décoction

Cette technique est utilisée pour les arbres et arbustes, tiges et feuilles et pétales. Floraisons tôt dans l'année.

Remplir un récipient en émail ou acier avec les fleurs et d'eau pure de source.

Porter à ébullition.

Laisser reposer pendant 30 minutes.

Retirer délicatement les fleurs.

Laisser refroidir la solution.

Filtrer.

Retirer les impuretés.

Constituer la teinture mère en mélangeant 50% de l'eau et 50% de Brandy, (Cognac), titré à 40%.

<http://devenez-zen.fr>



Elixir Floral

La teinture mère est transformée en élixir par dilution au $1/250^{\text{ème}}$, soit 1 portion de TM pour 249 portions de Brandy, (Cognac).

L'eau de Roche



Une eau de source aux vertus curatives et non polluée est utilisée pour la conception de cet élixir.

La forces des quatre éléments, Terre, Air, Feu, Eau interviennent naturellement dans cette élaboration.

<http://devenez-zen.fr>



Les sept états émotionnels

Le Dr Bach a classé les états émotionnels en 7 catégories :

- Peur
- Doute
- Désintérêt
- Solitude
- Sensibilité excessive
- Abattement et désespoir
- Préoccupations envers autrui

<http://devenez-zen.fr>



Utilisation des élixirs

Les élixirs sont constitués de fleurs, (36), de bourgeon, (1) et d'eau de source, (1). Un 39 ème remède a été créé pour les urgences : le Rescue Remedy, qui associe 5 fleurs.

Prendre 2 à 3 gouttes sous la langue ou dans un peu d'eau 4 fois par jour en dehors des repas durant 21 à 31 jours.

L'administration avec de l'eau booste la communication énergétique des Elixirs Floraux.

Il est possible de mélanger plusieurs élixirs, (jusqu'à 7), et de préparer 1 litre d'eau dans certaines circonstances, (examen).

Pour préparer un mélange à prendre sur une longue durée, il est possible d'utiliser des flacons compte-gouttes teintés de 10 ml ou 30 ml. Remplir le flacon de 75% d'eau pure, (Volvic...), et 25% d'alcool, (cognac, calvados, marc de bourgogne...). Ajouter 1 goutte de chaque Elixir Floral pour un flacon de 10 ml et 3 gouttes de chaque Fleur pour un flacon de 30 ml. Pour les enfants et les personnes en désintoxication alcoolique, ne pas rajouter d'alcool et préférer les flacons de 10 ml, quitte à les renouveler pour une raison de conservation.

<http://devenez-zen.fr>



Il est préférable d'utiliser les élixirs en conscience, (l'esprit accepte en conscience et l'âme va mieux). Même si les fleurs de Bach ne sont pas prises en conscience, le résultat sera positif, elles fonctionnent très bien chez les animaux.

On peut utiliser les élixirs chez les bébés sur le poignet, 1 à 2 gouttes 2 fois par jour pendant 1 semaine, et dans l'eau du bain 1 à 2 gouttes.

« Les Fleurs ne guérissent pas la maladie, mais l'Homme. » E. Bach

<http://devenez-zen.fr>



Les 38 élixirs floraux

Peur

1. 26. Rock Rose/ Hélianthème

Etats négatifs

Peur qui bloque, panique, grande terreur, phobies, cauchemars, angoisses incontrôlées, peur de la mort.

Sentiment d'impuissance face à un accident, une maladie.

Etats positifs

Courage, maîtrise des problèmes, volonté, calme, dépassement de soi.

2. 20. Mimulus/ Mimule tâcheté

Etats négatifs

Timidité, gêne, trac, prudent à l'extrême, peur dont on connaît la cause, (noir, humidité, souffrance, pauvreté, froid, perdre son travail, ses amis, des autres, des animaux, des araignées, parler en public, des responsabilités, dentiste...).

Etats positifs

Courage, fait face avec assurance et humour aux difficultés. Sait se défendre et dominer ses émotions, tranquillité.

<http://devenez-zen.fr>



3. 6.Cherry Plum/ Prunier

Etats négatifs

Peur de perdre le contrôle, de craquer, de commettre des actes incontrôlés.

Peut agir sur un coup de tête en étant violent, impulsif, colérique.

Etats positifs

Lucidité, courage, force, spontanéité, tranquillité d'esprit, permet d'agir et de penser de façon rationnelle. Maitrise de soi.

4. 2.Aspen/Tremble

Etats négatifs

Appréhension, crainte, anxiété, pressentiments et suppositions sans fondement.

Etats positifs

Foi dans l'inconnu, paix intérieure, libération de toute peur, confiance, sentiment de sécurité.

5. 25.Red Chestnut/Marronnier rouge

Etats négatifs

Se tourmente pour les autres, en particulier pour ses proches, mère poule. S'oublie soi – même, peur de pas être à la hauteur et de ne pas être aimé.

Etats positifs

Soucis des autres sans exagération. Peut apporter de l'aide à autrui sans l'imposer, confiance dans ce que vivent les autres.

<http://devenez-zen.fr>



Doute

1. 5.Cerato/Plumbago

Etats négatifs

Recherche sans cesse l'avis d'autrui, doute des son jugement, pourtant sait ce qu'il veut. Tendance à imiter les autres.

Etats positifs

Fait confiance à son intuition, aiguïser son "3^{ème} œil". Intuitif, bonne capacité d'apprentissage. Se forge son opinion personnelle.

2. 28.Scleranthus/Gnavelle

Etats négatifs

Indécision entre 2 options, prend souvent les 2 choix. Manque d'assurance. Humeur changeante, passe de la joie à la tristesse, de l'énergie à l'apathie.

Etats positifs

Capacité à agir, à choisir vite, avec assurance, aide à trouver un but, à prendre la bonne direction.

3. 12.Gentian/Gentiane

Etats négatifs

Mélancolie, découragement devant le moindre obstacle et laisse vite tomber. Pessimiste, perd vite l'intérêt de la tâche à accomplir. Manque de confiance en soi.

Etats positifs

Grosse confiance en soi, optimisme, persévérance, admet les difficultés.

<http://devenez-zen.fr>



4. 13.Gorse/Ajonc

Etats négatifs

Résigné : « A quoi bon ? ». Pense qu'il n'y a plus rien à faire. Veut bien essayer d'autres traitements, mais se persuade qu'il n'y a guère de chance de guérison. Lassitude intérieure, plus de force pour tenter un nouveau départ.

Teint jaunâtre, cernes, toux, tremblements, palpitations.

Etats positifs

Foi, certitude, espoir, confiance malgré les problèmes physiques où émotionnels, garde espoir.

5. 17.Hornbeam/Charme

Etats négatifs

Remet au lendemain, lassitude morale, manque d'entrain, coup de pompe, peine à démarrer.

Etats positifs

Vivacité de l'esprit, entrain, éclaircissement des idées, capacité à faire face.

6. 36.Wild Oat/ Folle avoine

Etats négatifs

Difficulté à trouver sa voie. Mal à l'aise dans son environnement.

Etats positifs

Ambition, utilise son talent de façon constructive.



Désintérêt

1. 9.Clématis/Clematite

Etats négatifs

Rêverie, inattention, en dehors de la réalité, envie de dormir pour fuir la réalité, problème de mémoire.

Etats positifs

Joie de vivre dans le monde auquel il appartient. Vit le présent, créatif, inspiré.

2. 16.Honeysuckle/Chèvrefeuille

Etats négatifs

Nostalgie, mélancolique, vit dans les souvenirs, les regrets et repense aux désirs non réalisés.

Etats positifs

Vit dans le présent tout en ayant un rapport dans le passé. Progrès sans regret. Vit la vie au présent. Se sert de son expérience du passé pour construire son avenir.

3. 37.Wild Rose/ Eglantier

Etats négatifs

Résignation, passivité, facilité, apathie, se contente de son sort.

Etats positifs

Entrain, enthousiasme, avisé, esprit d'initiative, retour de l'énergie vitale.

<http://devenez-zen.fr>



4. 23.Olive/Olivier

Etats négatifs

Epuisement physique et moral. Perte de plaisir.

Etats positifs

Energie, vitalité, goût de vivre, fait confiance à l'Univers en restant connecté à son Moi supérieur pour garder son énergie.

5. 35.White Chestnut/Marronnier blanc

Etats négatifs

Préoccupations incessantes, pensées obsédantes, idées fixes, manque de concentration sur les tâches quotidiennes. Troubles nerveux, de la sexualité, et du sommeil. Migraines ophtalmiques chroniques.

Etats positifs

Paix de l'esprit, concentration, maîtrise de ses pensées

6. 7.Chestnut Bud/Bourgeons de marronnier

Etats négatifs

Refait toujours les mêmes erreurs. Ne tire pas partie des leçons de la vie.

Etats positifs

Tirer partie des expériences et des erreurs passées.

7. 21.Mustard/Moutarde

Etats négatifs

Dépression soudaine, idée noire sans raison apparente. Coup de blues, submergé par la mélancolie.

Etats positifs

Humeur égale, sérénité.



Solitude

1. 34. Water Violet/Violette d'eau (Hottonie des marais)

Etats négatifs

Fierté, rigidité, sentiment de supériorité, très indépendant, réservé et posé.

Etats positifs

Ouverture aux autres, fait profiter de ses connaissances.
Calme, dignité, tact, retenue

2. 18. Impatiens/Impatiente

Etats négatifs

Impatience, rapidité en pensée, en action et dans l'expression. Hyperactif, impatient envers autrui. Irritable, tendu.

Etats positifs

Détendu, tolérant envers autrui avec des pensées et des actions pondérées. Capacité d'écoute.

3. 14. Heather/Bruyère

Etats négatifs

Bavard, centré sur soi, volubile, à besoin d'un auditoire.
Egocentrique.

Etats positifs

Altruisme, écoute de l'autre.

<http://devenez-zen.fr>



Sensibilité excessive

1. 1.Agrimony/Agrimoine

Etats négatifs

Double personnalité, gai le jour, triste la nuit. Cache ses tracas derrière un masque jovial.

Etats positifs

Optimisme vrai, s'accepte avec ses qualités et défauts. Joie intérieure.

2. 4.Centaury/Centaurée

Etats négatifs

Incapacité à dire non, soumission, besoin d'aider, de plaire à tout le monde, docile.

Etats positifs

Donne avec discernement, peut refuser gentiment, exprime ses propres volontés.

3. 33.Walnut/Noyer

Etats négatifs

Hypersensibilité aux influences étrangères, à certaines idées, aux changements.

Etats positifs

Protection, adaptation, capacité à diriger sa propre existence.

4. 15.Holly/ Houx

Etats négatifs

Jalousie, colère, haine, frustration, malveillance, cupidité, soupçonneux, vengeance.

Etats positifs

Compassion, générosité, compréhension, tolérance, pardon.



Abattement et désespoir

1. 19.Larch/Mélèze

Etats négatifs

Manque de confiance en soi, complexe d'infériorité, défaitiste.

Etats positifs

Détermination, confiance en soi, plus de crainte du résultat.

Permet de voir les choses sous un autre angle.

2. 24.Pine/Pin

Etats négatifs

Mécontent de soi, culpabilise, complexe d'infériorité, scrupuleux, se sent responsable de tout, se critique.

Etats positifs

S'accepte, se respecte, déchargé de la culpabilité permanente.

3. 11.Elm/Orme

Etats négatifs

Débordé, se sent écrasé par la tâche, (mais arrive faire face).

Etats positifs

Sûr de soi, efficacité, entreprend que ce qu'il peut assumer.

4. 30.Sweet Chesnut/Châtaigner

Etats négatifs

Détresse intérieure, pense avoir atteint la limite de l'endurance, nuit noire. Se sentir au bord du gouffre.

Etats positifs

Repères retrouvés, prêt à affronter les épreuves, lumière retrouvée.



5. 29. Star of Bethléem/Ornithogale en ombelle

Etats négatifs

Choc émotionnel ou physique, suite à une mauvaise nouvelle, deuil, déceptions...

Etats positifs

Libère le corps et l'esprit des tensions, chocs, paix intérieure.

6. 38. Willow/Saule

Etats négatifs

Se sent persécuté, victime, mal - aimé. Amertume, boudeur, aigri, susceptible.

Etats positifs

Optimisme, confiance dans l'avenir, reconnaît ses erreurs. Prend les rênes de sa destinée.

7. 22. Oak/Chêne

Etats négatifs

Travailleur infatigable, n'écoute pas son corps, continue à lutter malgré tout. Ne lâche pas prise.

Etats positifs

Force, résistance, patience, constance, raisonnable.

8. 10. Crab Apple/Pommier

Etats négatifs

Honte, gêne par ses apparences physiques, maniaque, pointilleux. Répugnance pour la saleté.

Etats positifs

Acceptation de soi, de son corps, tolérance.

<http://devenez-zen.fr>



Préoccupations envers autrui

1. 8.Chicory/Chicorée

Etats négatifs

Ingérence, amour possessif, donne un peu dans l'attente de recevoir beaucoup, impose sa conception de bien - être.

Etats positifs

S'occupe des autres d'une manière désintéressée. Amour sincère, don de soi.

2. 31.Vervain/verveine

Etats négatifs

Enthousiasme excessif, veut convaincre, passionné.

Etats positifs

Calme, détente, tolérance, modération, ouverture d'esprit. Utilise l'énergie divine à bon escient.

3. 32.Vine/ Vigne

Etats négatifs

Autoritaire, tyrannique, dominateur, ambitieux. Besoin d'imposer ses idées, peut être cruel.

Etats positifs

Détermination sans domination. Respect d'autrui, sage autorité. Pédagogue.

<http://devenez-zen.fr>



4. 3.Beech/Hêtre

Etats négatifs

Critique tout, intolérance, cynisme, arrogance, juge autrui.
Préjugés.

Etats positifs

Indulgence, ouverture d'esprit, tolérance, compassion envers autrui. Discerne le bon chez les autres malgré leurs imperfections.

5. 27.Rock Water/ Eau de roche

Etats négatifs

Rigidité dans le corps et la pensée, intransigeant envers soi, exigeant, vie rythmée.

Etats positifs

Joie de vivre. Adaptation. Compréhension. Souplesse d'esprit.



Le remède d'urgence

39.Rescue/Urgence

Composé de 5 élixirs.

Rock Rose : Peur panique, terreur, perte de connaissance.
Reconnecte l'âme au corps

Clematis : Pas de présence, coma, refuse son état, refuge dans le rêve.

Impatiens : Excès d'impatience, d'intolérance, de solitude.
Redonne dynamisme.

Star of Bethléem : Choc, traumatisme, évanouissement. Permet de gérer l'évènement.

Cherry Plum : Peur de craquer, de perdre la raison. Redonne force et lumière pour le projet de vie.

« La santé est notre héritage, notre droit. C'est l'union totale et profonde entre l'âme, l'esprit et le corps et ce n'est pas un idéal hors portée, difficile à réaliser, mais il est si naturel et accessible qu'il a échappé à beaucoup d'entre nous. » Dr E. Bach

<http://devenez-zen.fr>



Les Fleurs en images



AGRIMONY



ASPEN



BEECH



CENTAURY



CERATO



CHERRY PLUM



CHESNUT BUD



CHICORY



CLEMATIS



CRAB APPLE



ELM



GENTIAN

<http://devenez-zen.fr>



GORSE



HEATHER



HOLLY



HONEYSUCKLE



HORNBEAM



IMPATIENS



LARCH



MIMULUS



MUSTARD



OAK



OLIVE



PINE

<http://devenez-zen.fr>



RED CHESTNUT



ROCK ROSE



ROCK WATER



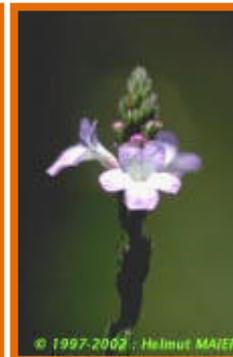
SLCERANTHUS



STAR OF BETHLEEM



SWEET CHESTNUT



VERVAIN



VINE



WALNUT



WATER VIOLET



WHITE CHESTNUT



WILD OAT

<http://devenez-zen.fr>



WILD ROSE



WILLOW

EquilibreSante®

MON CORPS REMERCIE MES PENSEES

POSITIVES,

IL EST MEURTRI PAR MES PENSEES

NEGATIVES.

Patrick LELU

<http://www.patricklelu.onlc.fr> <http://patricklelu.eklablog.com> <http://efl.eklablog.com>

<http://devenez-zen.fr>



Epilogue

Félicitations ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Grâce à elles de nombreuses utilisations sont possibles tant sur le plan psycho émotionnel que physique et énergétique.

Les Fleurs de Bach peuvent s'utiliser sans risque. Faites confiance à votre intuition, laissez-vous guider par vos ressentis. Dès qu'un problème survient dans votre vie, sachez l'analyser et comprendre ce qui doit être changé pour retrouver l'équilibre. Les Fleurs de Bach sont de bonnes amies pour retrouver cet équilibre.

Alors peut-être aimeriez-vous mieux les connaître pour les utiliser et vous offrir la possibilité de gérer votre équilibre nerveux, physiologique et énergétique de façons naturelles et efficaces !

Ou peut-être souhaiteriez-vous pouvoir les conseiller à vos clients et patients, vous qui travaillez dans un cabinet ou en officine voir en magasin spécialisé en produits naturels !

Et bien j'ai conçu pour vous une formation sous forme de cours en ligne.

<http://devenez-zen.fr>



Ce livret vous a plu !

Alors cette formation vous plaira !

Découvrez cette Formation

Sur

<http://devenez-zen.fr>



<http://devenez-zen.fr>



NOTES PERSONNELLES



<http://devenez-zen.fr>