



HoomBook

Le carnet de voyage pour s'endormir

Présenté par  LIVLAB

Manifesto

Nous sommes Livlab, une équipe d'insomniaques, de designers et d'entrepreneurs dont la mission est d'améliorer votre sommeil.

Nous nous sommes accompagnés des meilleurs spécialistes (hypnothérapeutes, médecins du sommeil, sophrologues et sound designers), dans le but de créer le projet Hoom.

*Pierre-Luc Deniel,
co-fondateur de Livlab*

HoomBand : un bilan très positif !



Déjà + 50 000 produits vendus

+ de 300 commentaires

LE FIGARO

BFM
TV.

LesEchos

01net

Europe 1

Good!

Santé sur le Net

Nous avons créé un format d'histoires hypnotiques uniques dont vous êtes le héros

Plus proche d'une série audio ou d'un film que d'une simple séance classique de méditation ou d'hypnose chaque histoire Hoom est un voyage immersif dans lequel vous êtes le héros.

Voyage dans l'espace



Les derniers Atlantes



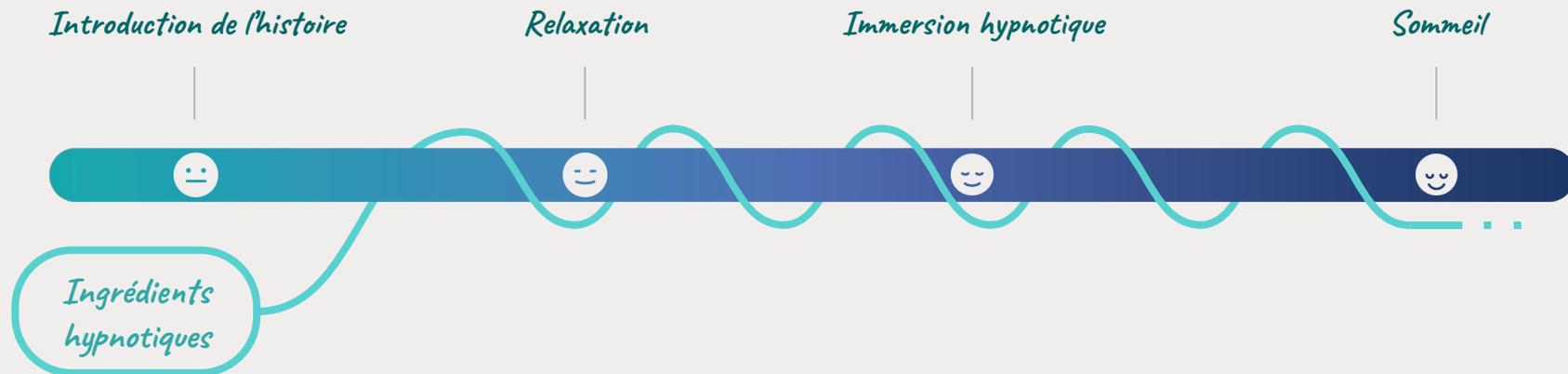
Voyage intra-terrestre



Une forme innovante, plus ludique, plus immersive et tout aussi efficace : l'hypnose et la sophrologie pour tous

Écrites en collaboration avec des hypnothérapeutes elles mêlent inductions hypnotiques et techniques de sophrologie dont l'efficacité n'est plus à prouver.

Sans même s'en rendre compte, l'auditeur lâche progressivement prise **et s'endort sans effort.**



Quelques ingrédients contenus dans nos histoires pour calmer le corps & l'esprit

Suggestion Hypnotique

C'est le principal outil de l'hypnose ! La suggestion est la capacité d'amener une idée, pour qu'elle soit acceptée sans forcer. C'est le choix des mots que nous utilisons dans nos histoires «se détendre», «se laisser aller», «profondément», «facile», etc. qui vont faciliter votre entrée dans le sommeil.

Enracinement

Aussi appelé «méditation de l'arbre», cette technique va vous permettre de vous enraciner profondément dans le sol afin de ne pas vous faire emporter par vos pensées envahissantes. L'enracinement vous donne une meilleure conscience de votre corps et de la place qu'il occupe dans l'espace.

ASMR

Réponse Automatique des Méridiens Sensoriels, sont des bruits spécifiques et amplifiés qui permettraient selon certains médecins la diminution du stress en abaissant le taux de cortisol, et favorise la détente en augmentant la sérotonine.

Balayage corporel

Cette technique consiste à parcourir tout son corps en se concentrant sur chacune de ses parties. Cette conscience anatomique permet une détente physique profonde.

Fréquence binaurale

Les battements binauraux exploitent le pouvoir de vos cerveaux gauche et droit pour réduire le stress et améliorer le sommeil. Nos ingénieurs du son utilisent ces fréquences en les mélangeant avec des accords pour habiller nos histoires et les rendre immersives..

Vakog

Cette technique empruntée à la programmation neuro-linguistique permet de stimuler les 5 sens. Elle est idéale pour préparer votre mental et faire diversion sur les pensées envahissantes qui vous empêchent de dormir.

Cohérence cardiaque

La pratique de la cohérence cardiaque repose sur un contrôle de sa respiration, pour arriver à une fréquence optimale de 6 respirations par minute. Elle est probablement l'un des outils les plus efficaces pour trouver le sommeil ou simplement se relaxer.

Méthode Jacobson

Développée par le médecin américain Edmund Jacobson en 1920 cette technique permet d'immobiliser ou de contracter chaque partie du corps pour se détendre de bas en haut ou de haut en bas.

Visualisation

La visualisation agit comme un pont reliant l'esprit conscient et inconscient. C'est la capacité à représenter une image dans l'esprit conscient.

Plus qu'un simple habillage sonore, un travail de recherche sur le son et la musique

En collaboration avec des studios de renoms nous composons pour chaque histoire une musique original et collectons dans la nature des sound design uniques. La garantie d'une immersion totale.

Le son n'est pas un accessoire mais un ingrédient.



↶ *Enregistrement en pleine nature*

Composition, voix et mastering en studio ↷

Et cela fonctionne ! Comme en témoigne Le succès de l'une de nos histoires postée sur Youtube



Nam_Nam • il y a 6 mois

C'est juste parfait pour m'endormir enfin !! Merci pour cette superbe histoire que j'ai jamais entendu en entier du coup 😊

👍 13 🗨️ 📧 🎧

Léa Phelpin-ruffie • il y a 1 semaine

Bon, et bien à force j'ai craqué, le bandeau sera mon cadeau de Noël cette année, j'ai hâte! 🥰

👍 1 🗨️ 📧

Karine Zando • il y a 6 mois

Franchement vous êtes formidable...je m'endors facilement et je n'ai jamais réussi à entendre la fin de la séance...je fais partie des bons rêveurs.. merci 🎧

👍 13 🗨️ 📧 🎧

Ayoub Belmahdi • il y a 6 mois

Incredible! Merci j'ai jamais fini l'histoire honnêtement je m'endors trop vite a chaque fois

👍 46 🗨️ 📧 🎧

🎧 • 5 RÉPONSES

HOOM — Histoire pour s'endormir | Voyage dans l'Espace

389 k vues

727 990 vues

Jims Cool • il y a 6 mois

Bonsoir ! Cela fait plusieurs fois que j écoute votre création qui est excellente.. vous avez réussi à associer plusieurs paramètres de détente qui rendent cette écoute très original et agréable. Vous Précurseur dans le domaine 10sur10 c... Lire la suite

👍 8 🗨️ 📧 🎧

marco nice • il y a 4 mois

Incredible ! Voix magnifique et apaisante. J'ai l'impression de connaître cette voix

👍 2 🗨️ 📧 🎧

guillaume tournerie • il y a 6 mois

Bonjour l'équipe. Première écoute hier soir... Très agréable, la voix et le rythme sont super, l'histoire à l'air prenante, mais.... J'ai pas eu le temps d'en profiter, je me suis endormi trop vite. Je retente ce soir! Merci pour votre travail.

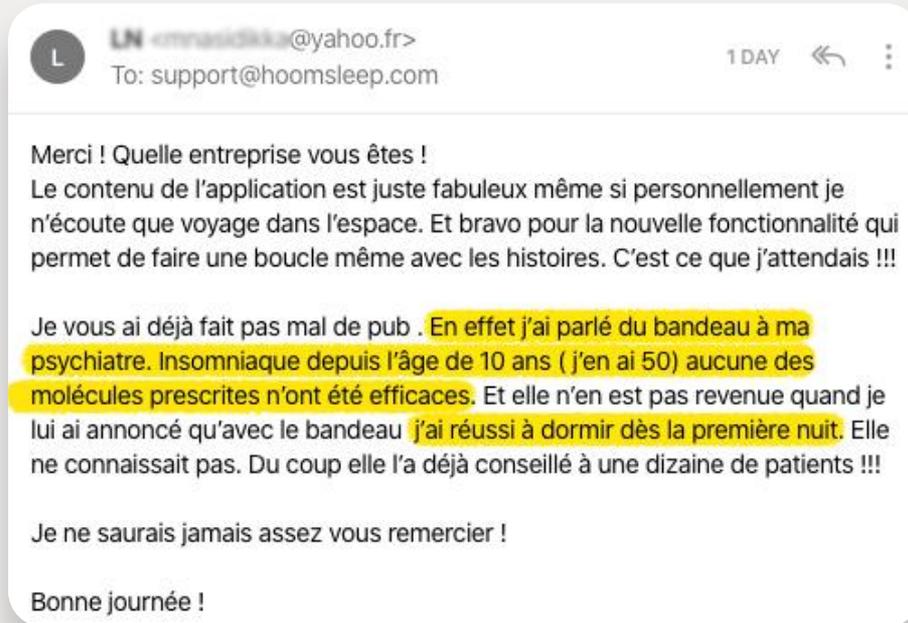
👍 2 🗨️ 📧 🎧

Fred Ren • il y a 2 mois

D'autres sur l'espace serait les bienvenues.. déjà écoutée au moins 10 fois.. en tout cas merci

👍 3 🗨️ 📧

Des histoires qui changent vraiment le quotidien de nos utilisateurs



**Mais à l'ère de l'ultra connection nous
souhaitons aller plus loin et imaginer
une solution totalement déconnecté
pour enrichir la gamme Hoom**

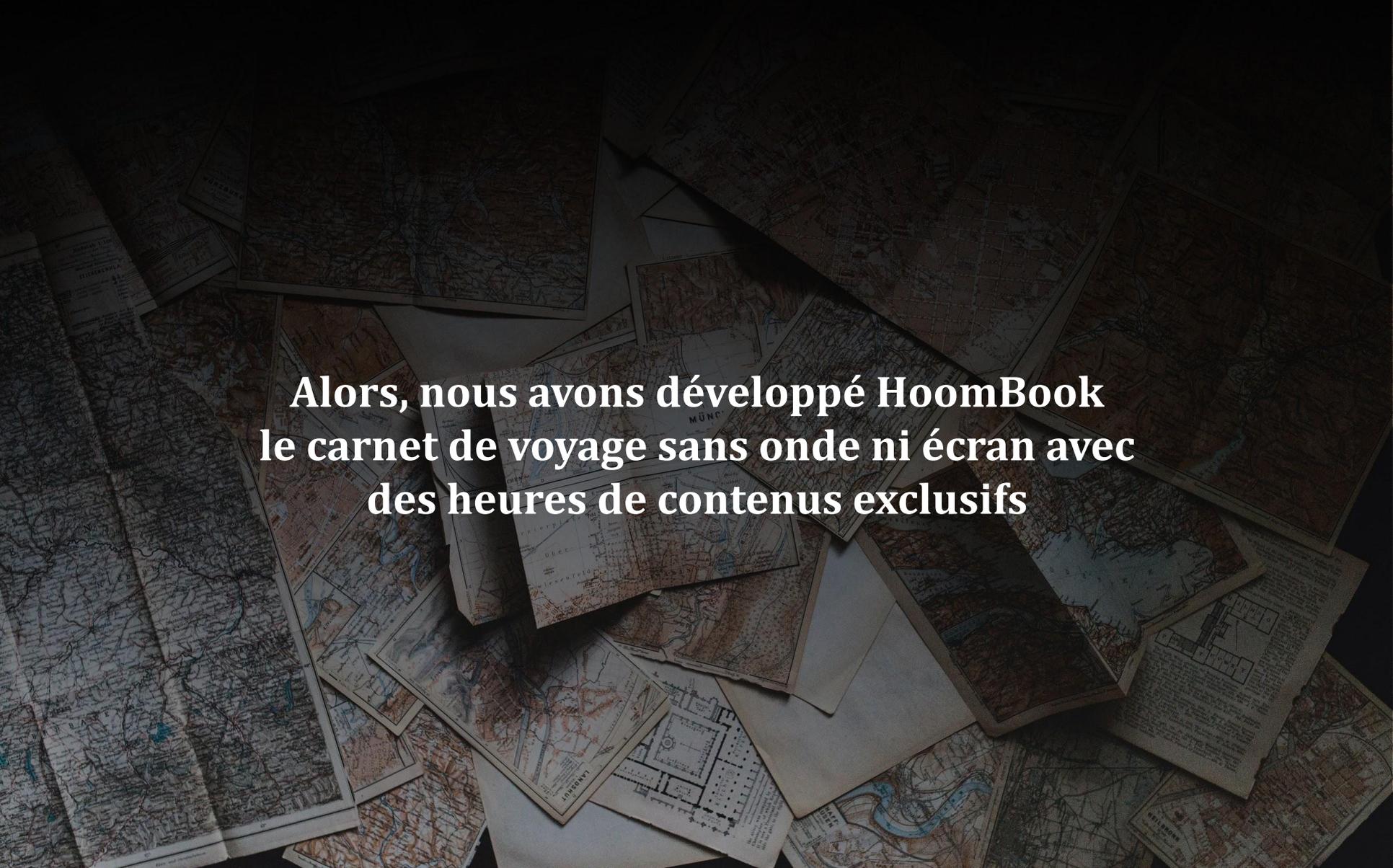


Merveilleux mais gros défaut ! connexion obligatoire avec le téléphone qui devrait être dans une pièce différentE de celle où on dort!

Commandé le 03.06.2020

Publié il y a 5 mois par Jeanine C

Signaler

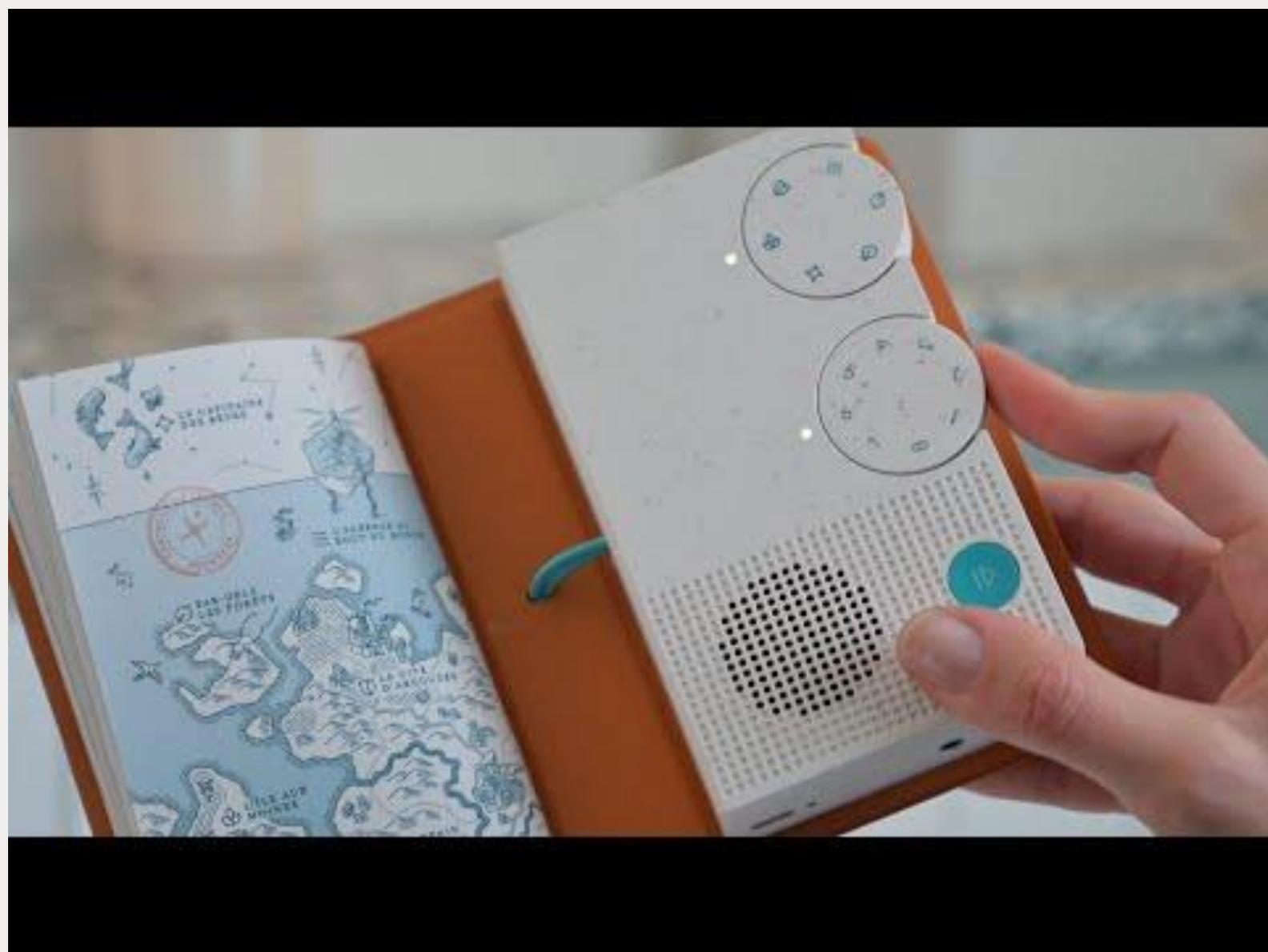


**Alors, nous avons développé HoomBook
le carnet de voyage sans onde ni écran avec
des heures de contenus exclusifs**

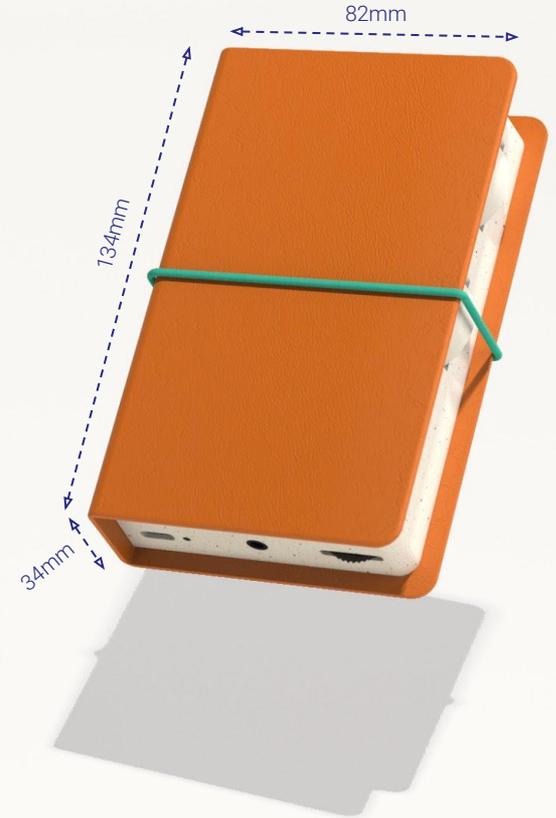
✦ HoomBook



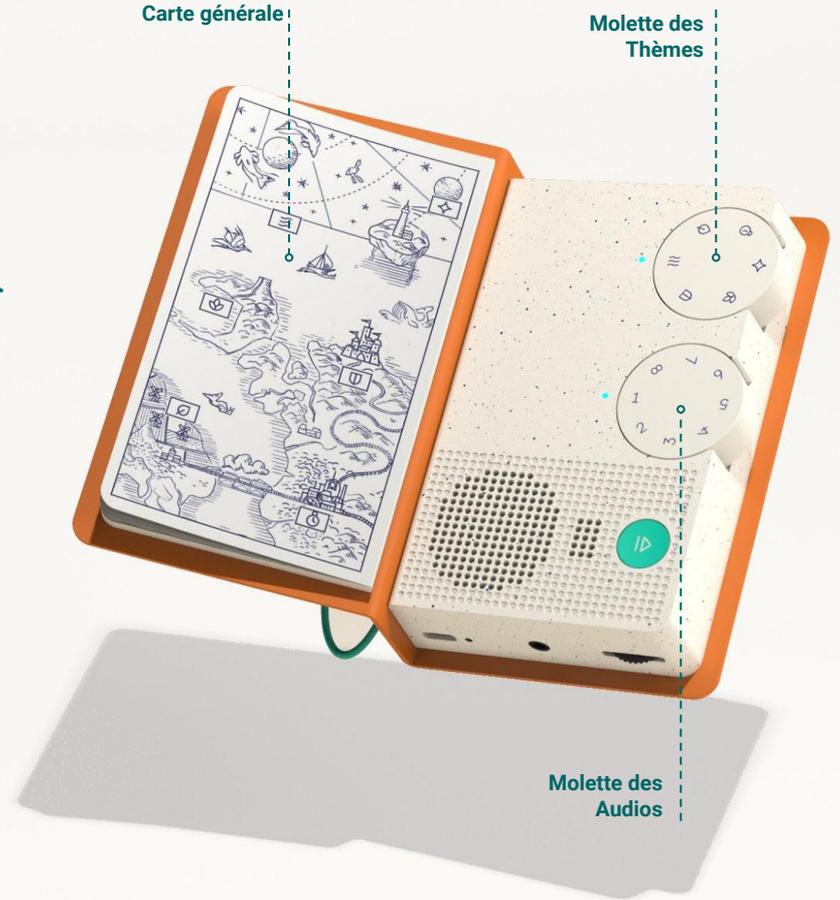




**Hoombook se présente
comme un joli carnet de
voyage audio en cuir**



**Je parcours la carte
aux histoires afin
de sélectionner
ma destination**



Le livret illustré m'apporte
des informations nécessaires
sur les thèmes et histoires



Chaque thème comporte :

- une série de 4 épisodes
- 2 musiques d'ambiances infinies
- 2 exercices de développement personnel



J'ai la possibilité d'activer un mode infini : Lorsque l'histoire se termine elle se poursuit avec un bruit blanc. Parfait pour s'isoler toute la nuit!



**Je tourne les mollettes
pour choisir la combinaison
de mon histoire et j'appuie
sur play pour démarrer**



**Je m'allonge et ferme les yeux,
le voyage démarre,
bonne nuit...**



Rentrons plus en détail dans le contenu du HoomBook

Voici nos 6 grands thèmes

Le capitaine des rêves
Espace

L'auberge au bout du monde
Océan

Par delà les forêts
Forêt

La cité d'Argouge
Moyen Age

L'île aux moines
Montagne zen

Le train du temps
Voyage en train





L'Auberge au Bout du monde

(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

Le soleil se couche sur l'océan. Ses derniers rayons rasants embrasent les nuages gorgés de vent. Et vous, vous regardez l'horizon. Il vous appelle, il vous attire. Vous savez que là-bas, quelque part, là où l'eau rencontre le ciel, là où les légendes deviennent réalité, le bord du monde vous attend. Êtes-vous prêt à le rejoindre ?



Extraits - 4 min

Chapitre 1 : Les chroniques de l'océan oublié (44 min)





La cité d'Argouge

(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

Pénétrez au coeur de la cité médiévale d'Argouges, et vivez comme à l'ancien temps. Tantôt preux cavalier, arborant fièrement les armoiries de son château, tantôt le Seigneur lui-même, vous vivrez les mystères de ces contrées à travers différents personnages.



Extraits - 4 min

Chapitre 3 : La lyre merveilleuse (44 min)





L'île aux moines

(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

En prenant l'habituel train du soir, vous ne vous doutiez pas qu'il vous mènerait à une véritable errance ésotérique, sur les terres de l'Île aux Moines. Un guide vous mène vers cette élévation spirituelle, en vous aidant à mieux comprendre le but de votre soudaine arrivée dans ces lieux sacrés.



Extraits - 4 min

Chapitre 3 : Vers le sommet de la montagne (44 min)





Le capitaine des rêves

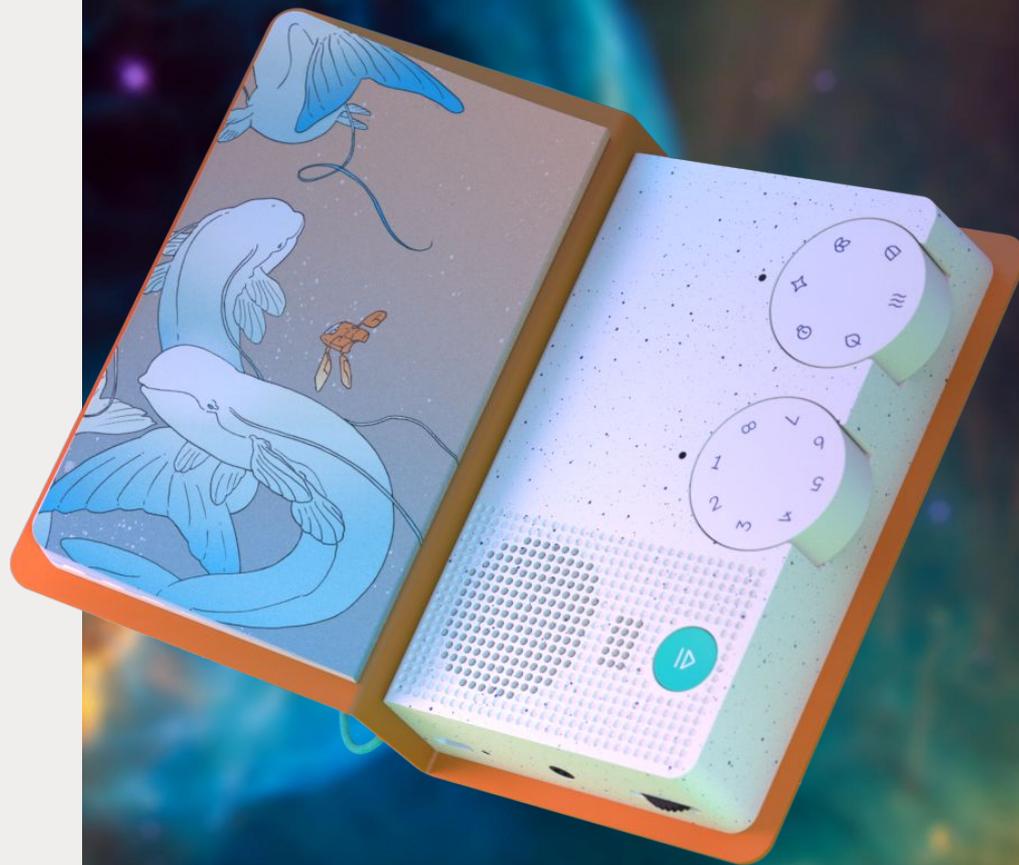
(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

Voilà des siècles que l'Humanité ne peut plus rêver. Le conseil des Anciens vous désigne, pour mener l'enquête. Célèbre capitaine du navire spatial l'Eridan vous êtes connu dans toute les galaxies pour votre bravoure. En route pour Sirius, dernière position connue des rêves.



Extraits - 4 min

Chapitre n°1 : En route vers les étoiles (44 min)





Le train du temps

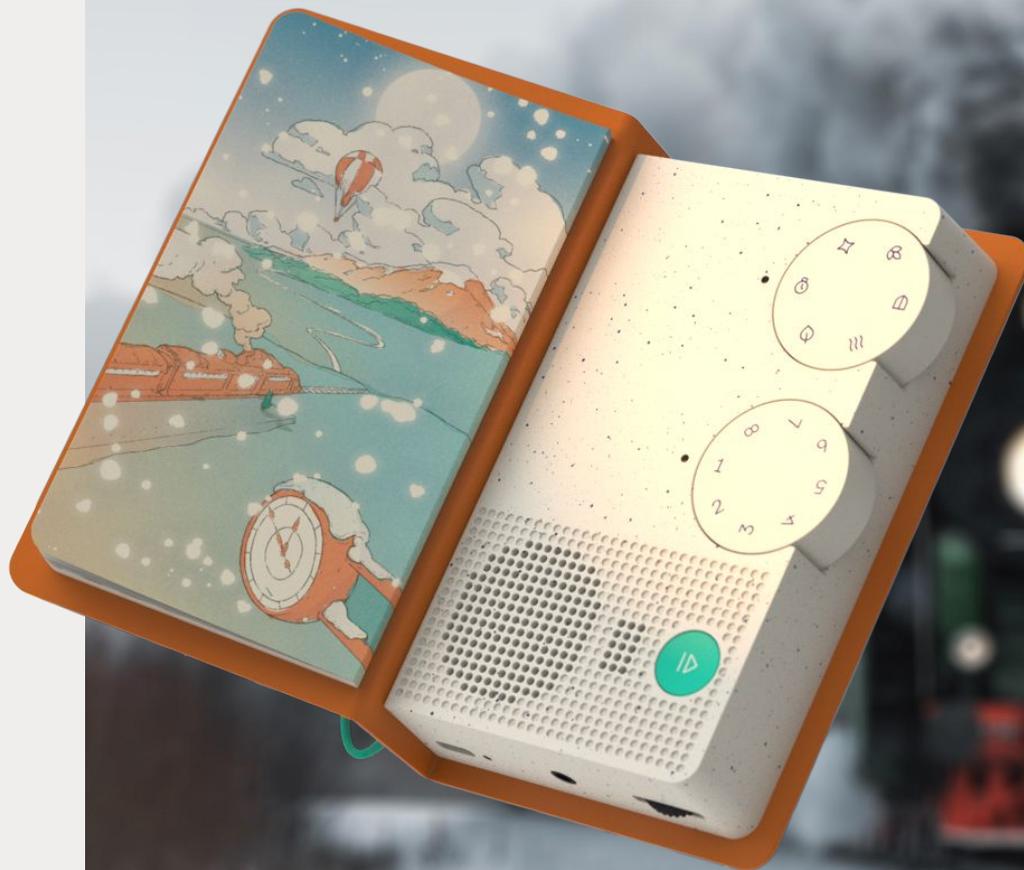
(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

D'étranges événements se produisent dans la Cité aux Horloges. Les habitants du Douzième Fragment traînent leurs ressorts usés et leurs coeurs rêvent d'un autre monde. Un monde sans limites. Sans horloges. Mais aux heures les plus sombres de la nuit résonnent de mystérieux bruits. Des grincements. Des craquements. Un train qui se prépare....



Extraits - 4 min

Chapitre 1 : Une horloge sous la neige (45 min)





Par delà Les forêts

(4 épisodes + 2 meditations + 2 audios infini)

Les eaux claires de l'atoll d'Hao vous ont vu naître. La vie y est paisible, jusqu'au jour où un incroyable oiseau de feu survole l'océan. Depuis, vous n'avez qu'une obsession : découvrir comment voler librement dans le ciel.



Extraits - 4 min

Chapitre n°1 : L'Atole D'Hao (40 min)



HoomBook c'est aussi des outils de développement personnel écrit par des experts

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prendre le control de vos émotions	P.8	≡	5
Se rendormir apres un reveil nocturne ...	P.14	∪	5
Harmonie du matin	P.20	∪	5
Maitriser ses rêves	P.28	◇	5
Prendre du recul et rester zen	P.32	⊙	5
Booster défenses immunitaires	P.38	∪	5
Développer votre énergie solaire	P.8	≡	6
Sieste réparatrice	P.14	∪	6
Stoppez vos pensées	P.20	∪	6
Cohérence cardiaque	P.26	◇	6
Anticipation positive des événements... ..	P.32	⊙	6
Balayage corporel curatif	P.38	∪	6



La liste de nos 12 séances

La liste complète des audios :

NB : Tous nos audios ont un mode **fini** et **infini**

HISTOIRES IMMERSIVES

Les chroniques de l'océan oublié.....	P.6	≡	1
La foire des rêves.....	P.6	≡	2
L'ère des légendes.....	P.7	≡	3
Au bord du monde.....	P.7	≡	4
La quête du chevalier Foxel.....	P.12	☪	1
Les cuisines du château.....	P.12	☪	2
La Lyre merveilleuse.....	P.13	☪	3
Dans la peau d'un seigneur.....	P.13	☪	4
Guidé par le souffle.....	P.18	☪	1
Le secret des moines.....	P.18	☪	2
Vers le sommet de la montagne.....	P.19	☪	3
Emporter l'île avec soi.....	P.19	☪	4
En route vers les étoiles.....	P.24	☪	1
Le chant des Pléiades.....	P.24	☪	2
Le Rêve du capitaine.....	P.25	☪	3
Le Fröhny.....	P.25	☪	4
Une horloge sous la neige.....	P.30	☪	1
La forêt mécanique.....	P.30	☪	2
Contre courant.....	P.31	☪	3
La cité envolée.....	P.31	☪	4
L'atoll d'Hao.....	P.36	☪	1
L'Ohia Lehua, l'arbre de feu.....	P.36	☪	2
La forêt.....	P.37	☪	3
L'envol.....	P.37	☪	4

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prendre le control de vos émotions.....	P.8	≡	5
Se rendormir apres un reveil nocturne.....	P.14	☪	5
Harmonie du matin.....	P.20	☪	5
Maîtriser ses rêves.....	P.28	☪	5
Prendre du recul et rester zen.....	P.32	☪	5
Booster défenses immunitaires.....	P.38	☪	5
Développer votre énergie solaire.....	P.8	≡	6
Sieste réparatrice.....	P.14	☪	6
Stoppez vos pensées.....	P.20	☪	6
Cohérence cardiaque.....	P.26	☪	6
Anticipation positive des événements.....	P.32	☪	6
Balayage corporel curatif.....	P.38	☪	6

*Séance d'hypnose ou de sophrologie
sur une thématique bien précise.*

AMBIANCES SONORES

BRUITS

Vent marin.....	P.9	≡	7
Doux feu de cheminée.....	P.15	☪	7
Une nuit sous les étoiles.....	P.21	☪	7
Ambiance spaciale.....	P.27	☪	7
Un voyage en train.....	P.33	☪	7
La forêt sous la pluie.....	P.39	☪	7

MUSIQUE

Vers l'horizon.....	P.9	≡	8
Mirage onirique.....	P.15	☪	8
Le chant de l'île.....	P.21	☪	8
Sans gravité.....	P.27	☪	8
Le ballet des nuages.....	P.33	☪	8
Un temps pour soi.....	P.39	☪	8

*Des musiques composées pour
favoriser la relaxation et des bruits
blanc pour s'isoler du bruit*

*Vivez des aventures reposantes qui
mélangent narrations détaillées et
protocoles hypnotiques*

Une aide pour chaque moment du quotidien



----- *Le matin* ————— *Au bureau* ————— *En pleine nature* ————— *Le soir* —————>

Une équipe de spécialistes passionnés



Hypnothérapeute

*Giacomo de Falco, Master II
Universitaire en psychologie
clinique et pathologique*



Sophro-relaxologue

*Sandra Triaire, Thérapeute
en santé naturelle*



Sound -Designer

*Tom Abat, Musicien,
Compositeur, Ingénieur du
son, SAE Institute Paris*



Compositeur

*Musicien, compositeur
Zero Janvier Production*



Conteur

*Frédéric Venant, Voix off,
comédien*



Auteure

*Alicia Galli, Spécialisée dans
l'histoire de France
du 14ème siècle*



Auteure

*Marion Germain, Ex-insomniaque,
Grand prix d'hiver 2020 Short-édition*



Comédien

*Loïc Rissier, Voix Off
ENSATT*



Conteur

*Julien Buy, Chanteur,
Comédien*



Conteuse

*Camille Tavitzan, Prix de la
meilleure interprétation
rencontre du jeune théâtre*

Notre packaging





**Un pack qui reprend
les codes du livre**

Le produit



Le guide d'utilisation



Un cable de Charge (USBC)



Packaging
100%
BIO-dégradable



La PLV pour vos magasins

(WIP)



Positionnement prix



**HoomBand filaire
et HoomBook
sont compatibles**





Pierre-Luc Deniel

Co-fondateur

pierre@mydodow.com

+33 (0)6 40 22 57 03

Livlab SAS

4 avenue du Président Wilson

75018 Paris

