



éco Livres



Almanach perpétuel Les plantes du bien-être

de Michel Pierre

Les plantes sont une inépuisable source de bien-être. Dans cet almanach, chaque jour vous offre une solution naturelle pour prévenir ou soigner les petits maux du quotidien ou accompagner vos soins médicaux classiques pour plus de bien-être. À chaque problème, des conseils

d'hygiène de vie, une plante et la ou les façons les plus efficaces de vous en servir pour vous sentir mieux ! Éditions du Chêne - 19,90 €



La méthode fitnext

d'Erwann Mentheour

Devenu coach après avoir été cycliste professionnel, ces dernières années Erwann Mentheour a fait bénéficier ses « élèves » de sa méthode alternative et innovante inspirée par la naturopathie et son expérience d'athlète de haut niveau. Baptisée Fitnext, sa technique repose sur 3 principes-clés : une alimentation saine, respectant les rythmes biologiques de l'homme et de son environnement ; une culture physique respectant l'architecture musculaire du corps et des techniques de relaxation. Il ne s'agit pas ici de performance, mais d'accéder à un équilibre, un bien-être, une santé durable en prenant en compte le processus de renouvellement cellulaire. Quarante jours suffisent pour reprendre le contrôle du corps et de l'esprit. Éditions Solar - 22,90 €

Mon cahier minceur saison automne hiver d'Hélène Defretin

L'auteur propose ici des conseils pour ceux qui veulent faire leur régime en automne et en hiver avec des recettes de saison. La méthode d'Hélène Defretin permet de réapprendre à manger équilibré, et à s'y tenir. Elle aide à trouver l'équilibre selon l'âge, la constitution et le degré d'activité. Un cahier pratique à alimenter soi-même pour réussir, enfin, à retrouver la ligne et la garder ! Éditions Solar - 7,90 €



La sophrologie, c'est malin

de Carole Serrat

Comment développer ses propres ressources antistress ? Avoir confiance en soi, en autrui et en l'avenir ? Augmenter ses capacités de mémorisation et de concentration ? Ce guide malin et accessible à tous, même aux débutants, présente une méthode complète de sophrologie pratique pour être bien dans notre tête et dans notre corps. Il est accompagné d'un CD de relaxation pour pratiquer de nombreux exercices en musique et profiter ainsi des bienfaits psychocorporels des vibrations sonores. Éditions Leduc.s / Quotidien Malin - 18 €



Les super aliments de Marie Laforêt

Les super aliments, qu'ils soient locaux ou exotiques, ont une exceptionnelle densité nutritionnelle et sont très concentrés en vitamines, minéraux, antioxydants et protéines. Ils sont une vraie source de bienfaits pour booster notre organisme contre la fatigue, la déminéralisation, les carences en vitamines, les troubles digestifs, le stress, et prévenir affections et maladies chroniques. Découvrez ici une quarantaine de super aliments, et apprenez à les intégrer facilement à votre alimentation quotidienne grâce à

une sélection de recettes saines et gourmandes, sans oublier conseils, astuces et bonnes adresses. Éditions Alternatives - 13,50 €



Graines de bonheur

de Françoise Dorn

Il suffit parfois de ralentir, de regarder autrement pour découvrir la magie de la vie, reprendre contact avec ses forces intérieures, faire de nouveaux choix... et être heureux, tout simplement ! Dans cette fable initiatique, Iseult et son mari Max - « experts en bonheur durable » -, n'ont que quelques semaines pour transmettre leurs leçons de vie à Biscotte, Camille et Tom.

Un récit rempli de tendresse, d'humour, de poésie... une mine d'informations pour explorer la « loi du grand rebond » et s'offrir une vie à sa mesure. Éditions First - 14,99 €

Stop à la procrastination, c'est malin de Michaël Ferrari

Vous culpabilisez de toujours tout reporter au lendemain ? Vous avez envie d'aller de l'avant sans savoir par où commencer ? La procrastination vous consume à petit feu ! Avec ce livre, comprenez les mécanismes qui vous bloquent et dépassez-les en 7 semaines. Vous reprendrez ainsi le contrôle de votre vie. Éditions Leduc.s / Quotidien Malin - 6 €



Le jardinage, source de bien-être

de François Renouf de Boyrie

Le jardinage restaure une qualité de vie en chassant le stress, et permet de retrouver un bon moral. Il vous amènera une joie de vivre, un optimisme que, souvent, le contact avec la nature et les plantes nous apporte sans que nous sachions vraiment pourquoi nous ressentons un tel bien-être. Ce livre vous initiera à l'histoire et à l'actualité de l'hortithérapie et vous donnera de nombreux conseils pratiques pour que jardiner vous aide, vous soulage ou vous soigne. Éditions Dangles - 12 €



Créer son jardin Mandala - Les plantes médicinales

de François Renouf de Boyrie



Voici le premier livre pour vous apprendre à constituer un jardin de type mandala : • en correspondance avec les 5 éléments (Air, Feu, Eau, Terre et Éther au centre), • orienté selon les 4 points cardinaux, • disposé en fonction de votre objectif selon 25 schémas suggérés, • avec des conseils pour semer, planter et récolter toute l'année des légumes bio. Comprendre le jardin mandala vous amène à dialoguer avec la nature, à exprimer vos énergies. Éditions Dangles - 19 €



121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs de Florence Binay

Un petit guide de sophrologie au quotidien, dont les exercices, faciles et ludiques, pour se revitaliser en quelques minutes, à tout moment de la journée. Des bulles de régénération qui restaurent l'équilibre et la tranquillité dans notre esprit, et activent notre capacité à vivre heureux. Éditions Le Souffle d'Or - 9,80 €