



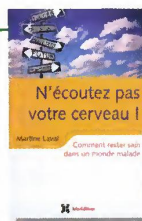
## 📖 bons bouquins

### N'ÉCOUTEZ PAS VOTRE CERVEAU !

Martine Laval

Cette injonction, nous dit l'auteure, est le meilleur moyen « de rester sain dans un monde malade. » Pourquoi ? Parce que notre cerveau a été façonné jadis pour nous aider à survivre. A l'époque moderne, il se retourne contre nous. Comprendre les mécanismes anciennement salvateurs devenus destructeurs redonne la capacité d'agir.

(InterEditions)



### DIALOGUER AVEC LA NATURE

Hélène Bernet

Chercheuse pluridisciplinaire, notre compatriote s'est éloignée des autoroutes universitaires pour explorer les pistes des énergies subtiles, qu'elles émanent des lieux, des personnes, des plantes des aliments et des objets. Conclusion de ses nombreuses expériences et observations : il existe un 6<sup>ème</sup> sens, « le biosens », qui peut nous donner accès à un réel infiniment plus vaste.

(Editions Xénia)



### UNE INITIATION CHAMANIQUE

Marie-Joséphine Grojean

Accompagnés de deux deux chamans, l'un amérindien, l'autre africain, un groupe d'apprentis chamans occidentaux part dans la brousse du Burkina Faso pour s'initier aux connaissances traditionnelles africaines. Le récit d'une aventure ambiguë, semée d'épreuves, mais riche d'enseignements.

(Editions Yves Michel)



### LA CONSCIENCE CELLULAIRE ET LA MÉMOIRE CELLULAIRE

Eric Gerber

Les émotions ont une influence indéniable sur nos cellules. Celles-ci en gardent la mémoire et sont dotées d'une conscience qui est présente depuis l'Origine et qui imprime dans le corps physique tout ce qui est vécu, dès avant la conception. L'auteur propose des clés permettant de trouver la solution à des malaises et troubles divers.

(Editions Quintessence)



### L'AVENTURE HÉROÏQUE

Céline & Pierre Lassalle

Vous rêvez d'être un héros ou une héroïne ? Ce livre vous propose de transformer le rêve en réalité et de vivre votre vie comme un grand jeu d'aventure où

tout est possible. Selon une méthode précise et concrète, on y apprend comment progresser en conscience, réveiller ses forces et transformer ses limitations pour réussir sa quête, tout en s'amusant.

(Editions Terre de Lumière)



### ITINÉRAIRE D'UN YOGI

Paramahansa Prajnanananda

Nous suivons ici l'itinéraire d'un jeune disciple qui, sous la direction de son maître bienveillant, fut capable de réaliser son potentiel jusqu'à être désigné comme successeur spirituel.

(Editions Dauphin).



### REFLEXOLOGIE

Dr Denis Lamboley

La collection « Mon cours de massage » poursuit une démarche pédagogique et pratique, avec des pas à pas en images pour s'approprier facilement toutes les techniques. Dans cet ouvrage, des fiches thérapeutiques très claires montrent comment la « réflexo » peut soulager les affections les plus courantes.

(Editions Marabout)



### TRAITÉ DE QI GONG MÉDICAL

Pr Jerry Alan Johnson

Consacré à l'anatomie et la physiologie énergétiques, c'est le premier volume d'une série de cinq. Jamais la médecine traditionnelle chinoise n'aura été décrite de manière aussi complète et détaillée à un public pas nécessairement averti.

(Editions Chariot d'Or)



### A LA DÉCOUVERTE DES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Bert Hellinger.

Par son inventeur, voici enfin le manuel indispensable sur la méthode des constellations familiales. Pour découvrir pourquoi cette pratique systémique explorant le champ énergétique de la famille connaît un succès grandissant et comment elle obtient des résultats spectaculaires.

(Editions Jouvence)



## MA CUISINE DES PLANTES SAUVAGES

Jean-Marie Dumaine

Depuis plus de 25 ans, ce restaurateur renommé s'est fait une spécialité de cuisiner herbes, fleurs et plantes sauvages. Dans ce livre, il partage 150 recettes gourmandes et innovantes déclinées en 4 saisons. Un feu d'artifice de saveurs et de nuances gustatives. (Editions Le Courrier du Livre)



## LE RÉGIME PLAISIR

Dr Jean Dupire  
& Marie-Claire  
Thureau

Se nourrir est un acte éminemment sensoriel. Pour les auteurs de cette méthode, on peut tous retrouver une nutrition saine et équilibrée, axée sur le plaisir de manger et permettant de perdre du poids tout en gardant forme et énergie. Avec 45 recettes et des astuces pour manger moins, car les sens favorisent la satiété. (Editions J.Lyon)



## AU DIABLE LA VARICE!

Christian Brun

Cet ouvrage explique qu'outre le facteur génétique favorisant la formation de varices, il y a des facteurs liés au mode de vie - stress, sédentarité, mauvaise alimentation... - dont on peut se protéger en adoptant une hygiène de vie plus saine, inspirée de la naturopathie. Il existe également des traitements naturels efficaces. (Editions Jouvence)



## LE SECRET DE LA FORME AU QUOTIDIEN

Sonja Schneider

Atteinte de la maladie de Crohn, cette Hollandaise s'est mise en quête de solutions à son mal-être quotidien. Elle a retrouvé la santé grâce à l'alimentation naturelle et elle partage dans cet ouvrage les découvertes qui ont changé sa vie. (Editions Un Monde Différent)



## SECRETS D'EN- DURANCE

Kecily et Kritof Berg

Barres énergétiques, pains spéciaux, biscuits de récupération, boissons de l'effort, petits déjeuners boostants... Les amateurs de sports d'endurance trouveront dans ce livre de recettes de quoi combler leur gourmandise et améliorer leurs performances avec des « carburants » naturels sains et digestes. (Editions La Plage)



## CUISINEZ LES PLANTES SAUVAGES

Claude Londres

Beignets de consoude, soupe de bourrache, fougères sautées, poulet au tilleul, confiture de pissenlit... Elaborés par un cuisinier passionné, ces plats étonnants ont déjà figuré sur les cartes de grands restaurants. De l'entrée au dessert en passant par les poissons, viandes, légumes, boissons et conserves, cet ouvrage propose pas moins de 76 recettes. (Editions Dangles).



## LA MÉTHODE SLENDER

Dr Isabelle Meurgey,  
Dr Alain Butnaru &  
Corine Allouch.

Sur la couverture, les auteurs assurent que « 100 % des patientes qui l'ont testée ont réussi ». Réussi à rester minces sans reprendre les kilos perdus. Et on veut bien le croire car la méthode repose sur des règles d'hygiène de vie et des réglages alimentaires de bon sens, privilégiant le bio et la logique. (Editions Grancher)



## RAJEUNIR ?

Valérie Lamour &  
Marion Kaplan

L'éditeur récemment disparu avait de la suite dans les idées : après les ouvrages à succès « Guérir » et « Prévenir », voici un nouveau titre au verbe prometteur. Mais pourquoi, cette fois, le point d'interrogation ? Parce que les auteures ne sont pas médecins ? L'écrivaine et la bionutritionniste signent pourtant un ouvrage sérieux montrant que « la diététique du rajeunissement » permet très certainement de freiner le vieillissement. (Editions Robert Laffont)



## CUEILLETTE SAUVAGE SANS RISQUES

Sylvie Hampikian

Tout le monde peut s'inviter au festin de la nature. Mais tout n'est pas bon à manger et les connaissances botaniques font souvent défaut. Ce livre vous aidera à cueillir plantes, champignons baies et fruits des bois en toute sécurité. (Editions Terre Vivante)