

Idéale Santé

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

1€
SEULEMENT

Les Allergies Respiratoires

- *Chouchouter ses articulations*
- *Lutter contre le mal de dos*
- *Se protéger du soleil*
- *Les vertus des fleurs de Bach*

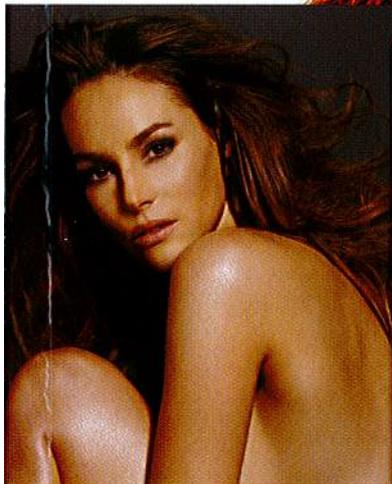
LES HUILES au service du goût
Blanc, rouge ou rosé
comment choisir son vin ?

Sorties, DVD
Destinations
EN FAMILLE

LE SHIATSU
en 5 questions
DÉCOUVREZ

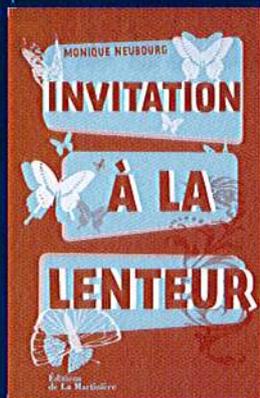
nos idées *shopping*,
aussi nos *recettes*,
nos coups de cœur *lecture*

Rencontre avec
Vanessa Demouy



L 15040 - 4 - F: 1,00 € - RD



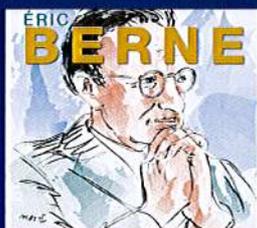


Invitation à la lenteur de Monique Neubourg

Un gracieux petit livre d'humeur positive et de conscience éclairée. Vagabondage de la pensée au pays de la lenteur, savoir prendre son temps et celui de faire, de ne pas faire, de découvrir, de lire. Il n'est pas un domaine qui échappe au ralentissement... Si l'agriculture raisonnée, les AMAP, la vogue du jardinage, la popularité du tai-chi, du yoga, etc., ont ouvert la voie, hâtons nous de découvrir des voitures à vitesse limitée, maisons lentes, siestes et massages détente au bureau, retraites méditatives, vacances en péniche ou en roulotte ; retrouvons le goût des bonnes choses, rêver, marcher, apprendre tout simplement à vivre !

Prix : 12,90 €

Editions de La Martinière



Intuition et états du Moi

L'Analyse transactionnelle, de l'intuition à l'évidence



Intuition et États du Moi d'Eric Berne

Cet ouvrage regroupe les articles d'Eric Berne, le fondateur de l'Analyse Transactionnelle. Il permet de suivre pas à pas l'émergence d'une nouvelle démarche thérapeutique éclairant le lecteur tant sur les mystères de l'intuition que sur le cheminement de sa propre inspiration. D'abord médecin comme son père, Eric Berne se tourne vers la psychiatrie et exerce aux USA. Le refus d'être reconnu par ses pairs comme psychanalyste sera pour lui un aiguillon pour formaliser sa propre manière de travailler et ajouter du nouveau à la psychanalyse : l'Analyse transactionnelle.

Prix : 26 €

InterEditions



Le Secret des immortels de Serge Augier

Cette méthode est l'application d'une tradition ancienne, la voie taoïste dans le monde actuel. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent vivre en accord avec eux-mêmes pour accéder au bonheur. Chacun trouvera des indications pour mieux se connaître. Elle se base sur un travail en profondeur sur les émotions, la maîtrise des peurs, la libération des blocages et de tout ce qui nous empêche d'être heureux. Cette pratique personnelle repose sur des règles à la portée de tous. Respiration, postures physiques, alimentation, des outils pour pouvoir marcher seul et ça marche !

Prix : 17 €

Editions de La Martinière

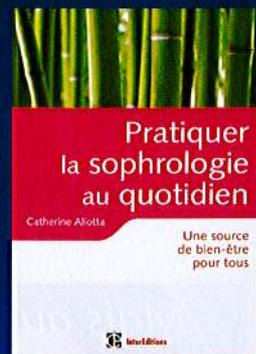


44 actes pour changer ma vie de Daniel Labille

44 actes ordinaires ou extraordinaires pour changer ma vie est un livre de développement personnel issu de trente ans d'expérience professionnelle et personnelle. Élaboré à la manière d'un journal de bord, ces 44 actes ordinaires et extraordinaires sont élaborés pour aider à changer sa vie, c'est à dire, vivre en accord avec soi et les autres. Ce livre très concret et pratique offre une multitude de possibilités pour aller vers un changement positif et durable. Il est reconnu pour l'originalité des actes proposés (pensées créatrices, défis, situations limitantes). Une méthode simple, structurée et ludique.

Prix : 13,90 €

Editions Guy Trédaniel



Pratiquer la sophrologie au quotidien de Catherine Aliotta

Une source de bien-être pour tous, plus qu'une technique de relaxation, la sophrologie est une véritable philosophie de vie. Son efficacité tient au fait qu'elle sollicite le corps et l'esprit. Avec la sophrologie au quotidien, vous allez apprendre à vous écouter et à mieux vous connaître. Ainsi vous pourrez déterminer votre moteur actuel et réagir en fonction de lui ; anticiper et gérer les situations stressantes, enrayer la montée de l'élément déclencheur de stress ; penser et agir positivement ; développer votre potentiel pour le court ou le long terme.

Prix : 17,90 €

InterEditions