

CATALOGUE 2024



Développement
personnel

Ésotérisme
Spiritualité

Santé

Nature
Jardin
Écologie

Couple
Famille
Enfants

Vie pratique

Romans

**Vous voulez le même sourire que cet adorable paresseux ?
L'éditeur du bien-être est là pour vous !**

Jouvence



VOUS SOUHAITEZ COMMANDER UN OU PLUSIEURS DE NOS OUVRAGES ?

Nous vous invitons à vous tourner vers votre libraire préféré ou à passer commande depuis notre site Internet : www.editions-jouvence.com

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux ! Nous proposons régulièrement des jeux concours, des rencontres inédites avec nos autrices et auteurs, des actualités en avant-première.



Éditorial



Chère lectrice, cher lecteur,

Derrière chaque ouvrage présenté dans ce catalogue, il y a une histoire, celle d'une autrice ou d'un auteur qui a eu à cœur de partager sa passion, son savoir, son expérience.

Il y a également sa rencontre avec son éditrice ou son éditeur.

Et encore derrière ces deux premières étapes clés, il y a mille et une autres histoires, mille et une autres rencontres. Travail du manuscrit, choix d'une couverture, promotion, conseil en librairie... chaque spécialiste colore la vie d'un livre.

Mais, plus que jamais, la personne qui marque son chemin, c'est vous.

Vous qui, en le choisissant, puis en le lisant, lui donnez vie et magnifiez son histoire sans le savoir.

Alors, la question qui nous brûle les lèvres, c'est : lesquels de nos ouvrages attireront votre attention ?

Vous hésitez ? Les pages qui suivent devraient vous aider...
Belles découvertes à vous !

**Charlène Guinoiseau-Ferré,
Co-Directrice des Éditions Jouvence**

SOMMAIRE

ÉDITORIAL.....	1	SANTÉ.....	37	Médecines douces.....	64
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....	3	Naturopathie.....	37	Médecines douces/naturopathie...	64
Les Quatre Accords toltèques.....	3	Alimentation.....	41	Santé, forme, beauté.....	65
La Communication NonViolente.....	6	Autres thématiques.....	44	Développement personnel.....	67
Ho'oponopono.....	8	NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE.....	50	Enfant-famille.....	72
Autres thématiques.....	8	COUPLE, FAMILLE, ENFANTS.....	54	Couple.....	74
POUR LES ENFANTS.....	21	SOCIÉTÉ.....	58	CAHIERS D'EXERCICES.....	75
ROMANS.....	22	VIE PRATIQUE.....	60	Petits Cahiers d'exercices.....	75
ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ.....	25	COLLECTION PRATIQUES.....	62	Mon cahier poche.....	81
Oracles de poche.....	25	Alimentation santé.....	62	INDEX DES AUTEURS.....	85
Autres thématiques.....	30	Vie pratique.....	63	INDEX DES TITRES.....	91
COLLECTION #SANS FILTRE.....	35	Nature, jardin, écologie.....	63		

Les prix, titres et couvertures indiqués, non contractuels, sont susceptibles d'être modifiés.

Pour contacter les auteurs, voir notre site www.editions-jouvence.com, rubrique « Nos auteurs ».

Certains sont présentés dans ce catalogue ; vous les retrouverez et trouverez l'ensemble de leurs œuvres en consultant l'index des titres par auteurs, p. 85.

Certains titres portant un numéro de collection sont identifiés par un code représentant la collection, suivi du numéro.

MCP : Mon cahier poche, P : Pratiques, PCE : Petit Cahier d'exercices.

Visuels : couverture et p. 76 : François-Xavier Pavion, p. 21 : Nathalie Seidou, p. 40, 73 et 83 : Aurélie de la Pontais, p. 81 : Jean Augagneur, p. 84 : Sophie Lambda, Adobe Stock : p. 7 © Manon, p. 27 : © ilovecoffeedesign, p. 29 : © Katikam, p. 43 : © Maria, p. 51 : grivina, p. 59 : © Olena, p. 66 : © Tanya, p. 74 : © Nadezda Grapes, p. 80 : Evgenia.

Les ouvrages de cette section invitent à suivre la voie du bien-être, pas le bien-être en général, non : LE VÔTRE. Ici, point de recettes toutes faites mais des sentiers que nous vous invitons à emprunter, accompagné par des experts, avec énergie et persévérance pour créer votre chemin de vie propre ! Vous êtes unique, ne l'oubliez jamais !



Don Miguel Ruiz

est fils d'une guérisseuse du Mexique et petit-fils d'un *nagual* (chaman).

Après des études de médecine, une rencontre avec la mort (NDE) et une expérience extracorporelle ont transformé sa vie. Depuis, don Miguel Ruiz se consacre à la maîtrise de la sagesse ancestrale des Toltèques. Son enseignement rencontre un immense succès aux États-Unis et en Europe.

Nouveautés



L'Oracle du 5^e accord toltèque

Don Miguel Ruiz et José Ruiz

Coffret de 48 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-797-6

La sagesse du 5^e accord toltèque concentré en un oracle puissant !

Best seller



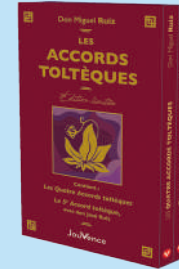
Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant

Une histoire illustrée et des activités pratiques
Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Format Poche
144 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-739-6

Ne passez pas à côté de ce bijou d'éducation positive parrainé par don Miguel Ruiz !

Nouvelle édition



Édition limitée

Les Accords toltèques
Don Miguel Ruiz et José Ruiz

Contient :
Les Quatre Accords toltèques
et *Le 5^e Accord toltèque*

352 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-798-3

Le grand retour de l'édition limitée regroupant *Les Quatre Accords toltèques* et *Le 5^e Accord toltèque* !

Meilleures ventes



Best seller

Les Quatre Accords toltèques

La voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz

Format poche
144 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88911-654-6

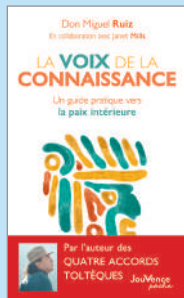
La sagesse toltèque a déjà convaincu des millions de lecteurs à travers le monde : découvrez les Quatre Accords qui vont transformer votre vie !

Meilleures ventes



La Maîtrise de l'amour
Apprendre l'art des relations
Don Miguel Ruiz
En collaboration
avec Janet Mills
Version illustrée
192 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-676-4

La version cadeau de l'un
des plus beaux textes de
don Miguel Ruiz !



La Voix de la connaissance
Un guide pratique
vers la paix intérieure
Don Miguel Ruiz
En collaboration
avec Janet Mills
208 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-435-7

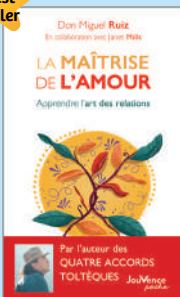
Écoutez-vous, mais cessez de
croire aux mensonges pour
retrouver votre bonheur inné.



L'Oracle des Quatre
Accords toltèques
Don Miguel Ruiz
Coffret de 48 cartes
et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-675-7

Un oracle inédit et moderne
pour appliquer les Quatre
Accords toltèques au quoti-
dien.

Best
seller



La Maîtrise de l'amour
Apprendre l'art des relations
Don Miguel Ruiz
En collaboration
avec Janet Mills
Format Poche
192 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-595-8

L'amour vu par l'auteur du
best-seller *Les Quatre Accords*
toltèques.

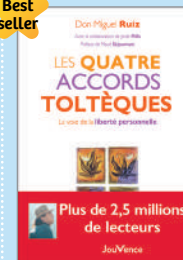
Best
seller



Les Quatre Accords
toltèques
La voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz
Version illustrée
160 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-727-3

La version illustrée des Quatre
Accords toltèques !

Best
seller



Les Quatre Accords
toltèques
La voie de la liberté
personnelle
Don Miguel Ruiz
Avec la collaboration
de Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
Grand format
128 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-731-0

Comment transformer rapidement notre vie en une
expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.

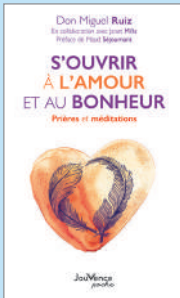
Meilleures ventes

Best seller



Au-delà de la peur
Les clés de la sagesse toltèque
Don Miguel Ruiz
Les enseignements de don Miguel Ruiz recueillis par Mary Carroll Nelson
288 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-683-2

« Observez votre vie sans peur ni jugement et brisez les accords négatifs que vous avez conclus. »



S'ouvrir à l'amour et au bonheur
Prières et méditations
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
120 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-699-3

Un classique de don Miguel Ruiz au format poche réédité !



Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien
Maîtrisez le rêve de votre vie
Don Miguel Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
Format Poche
192 p. - 11,20 €
ISBN : 978-2-88953-109-7

Mettez en pratique les Quatre Accords toltèques pour recouvrer la conscience et la sagesse de votre Moi véritable.



Acteur de votre vie
Comment vivre une vie authentique
Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys
176 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-493-7

Don Miguel Ruiz explore le théâtre qu'est l'humanité et nous montre que nous choisissons les rôles que nous jouons.

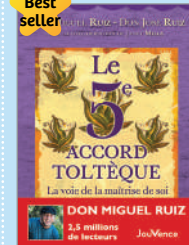
Best seller



Le 5^e Accord toltèque
La voie de la maîtrise de soi
Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Format Poche
216 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-373-2

Avec ce dernier accord, il s'agit de vous offrir le pouvoir du doute afin de voir toute votre réalité avec les yeux de la vérité, sans mots.

Best seller



Le 5^e Accord toltèque
La voie de la maîtrise de soi
Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Version illustrée
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-408-1

Le best-seller de don Miguel Ruiz en format beau livre : le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir !

Et aussi...

Éros

Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-573-6

La Maîtrise de l'amour

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Grand format

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-730-3

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant

Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Grand format

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-263-6

Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Don Miguel Ruiz

96 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88353-863-4

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Version illustrée

144 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-097-7

Surmonter l'adversité

Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-682-5

Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-732-7

Nouveauté



Et si on s'écoutait ?

Découverte
de la Communication
NonViolente

Sophie Grosjean

Préface d'Anne Bourrit

224 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-773-0

Les bases de la Communication NonViolente pour devenir un meilleur interlocuteur.



Marshall B. Rosenberg

fut psychologue clinicien,
homme de paix
de renommée
internationale
et fondateur du Centre
pour la Communication
NonViolente. L'approche
de Marshall B.

Rosenberg constitue un outil puissant pour résoudre les différends de façon pacifique, aux niveaux tant personnel que professionnel et politique.

Meilleures ventes



Dénouer les conflits
par la Communication
NonViolente

Marshall B. Rosenberg

Entretiens avec

Gabriele Seils

256 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-725-9

Marshall B. Rosenberg nous invite à nous engager pour un monde plus vrai et plus humain.



Être vraiment soi,
aimer pleinement
l'autre !

La Communication
NonViolente en couple
et entre amis

Marshall B. Rosenberg

144 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88911-610-2

La Communication NonViolente comme outil de transformation de nos relations !

Meilleures ventes

Best seller



La Communication NonViolente au quotidien
Marshall B. Rosenberg

Version illustrée

128 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88911-973-8

Le livre INCONTOURNABLE d'une communication sans violence dans une version richement illustrée !

Best seller



Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
Introduction à la Communication NonViolente

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France

Marshall B. Rosenberg

Préfaces de Deepak Chopra, d'Arun Gandhi et de Charles Rojzman

312 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-894-2

Le livre phare de la Communication NonViolente de Marshall B. Rosenberg !



Quand la girafe danse avec le chacal

Les quatre temps de la Communication NonViolente®

Serena Rust

192 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-596-5

Découvrez un langage qui s'adresse au cœur !

Et aussi...

La Communication BienVeillante

Michel Diviné

192 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-501-3

Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente

Marshall B. Rosenberg

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-656-0

Manuel de Communication NonViolente

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France

Lucy Leu

216 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-659-1

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente

D' Anne van Stappen

Coffret de 56 cartes

et un livret de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88911-316-3



Nouvelle édition



Le Grand Livre de Ho'oponopono
Sagesse hawaïenne de guérison
Luc Bodin, Jean Graciet et Nathalie Lamboy
Préface de Maria-Elisa Hurtado-Graciet
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-837-9

Ne cherchez plus à changer les autres et le monde extérieur, découvrez plutôt ce qui a besoin d'être guéri en vous !

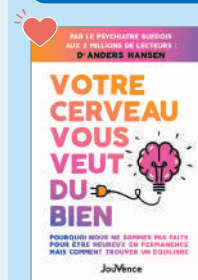
Meilleures ventes



Sagesse et puissance de Ho'oponopono
Cartes de guérison hawaïenne et leur livret explicatif
Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Jean Graciet
Coffret de 22 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-628-3

Bénéficiez du pouvoir guérisseur d'un art de vivre millénaire grâce aux cartes énergétiques de ce coffret !

Nouveautés



PAR LE PSYCHIATRE SUÉDOIS AUTEUR DE PLUSIEURS LIVRES
D' ANDERS HANSEN
Votre cerveau vous veut du bien
Pourquoi nous ne sommes pas faits pour être heureux en permanence mais comment trouver un équilibre
D' Anders Hansen
272 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-817-1

Transformez votre perception du bonheur !

Meilleures ventes

Best seller



Ho'oponopono
Le secret des guérisseurs hawaïens
Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet
144 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-505-7
Le secret des guérisseurs hawaïens pour développer sa paix intérieure.

Et aussi...

Accompagner les enfants avec Ho'oponopono
Catherine Gremaux-Daviet
112 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-522-8

L'Essence d'Ho'oponopono
Maria-Elisa Hurtado-Graciet
96 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-530-3



© Stefan Tell

Le **D' Anders Hansen** est un psychiatre suédois, auteur et conférencier, plusieurs fois récompensé pour sa série télévisée dédiée à l'exploration du cerveau humain. Ses livres

se sont vendus à plus de deux millions d'exemplaires, se hissant dans les tops des ventes. Il a reçu le prix Big Health du livre de l'année en 2017 et 2019, et le prix suédois Mensa en 2018.

Nouveautés



Les Écoliers du bonheur
 Contient : *Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même* d'Anne van Stappen, *Petit Cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité* d'Erik Pigani, *Petit Cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés* de Xavier Cornette de Saint Cyr
 192 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-805-8

Tels des apprentis à l'école du bonheur, faites le plein d'exercices, de tests et de conseils pratiques pour transformer votre quotidien et gagner en bien-être !



Le lundi, c'est happy !
 52 chroniques pour démarrer chaque semaine du bon pied
 Benoit Pineau
 et Lucie Renaudeau
 Préface d'Emmanuelle Achard
 288 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-812-6

Le livre qui va réenchanter votre lundi !



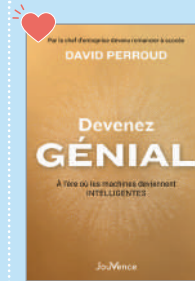
J'ose être qui je suis
 Mes 20 chemins de transformation
 Catherine Barry
 Préface de Stéphanie Pillonca
 192 p. - 16,95 €
 ISBN : 978-2-88953-796-9

Un livre pratique pour se libérer de ses blocages et se révéler enfin.



Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel
 Collectif
 224 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-778-5

Le meilleur du développement rassemblé en un ouvrage parfait pour vos vacances !



Devenez génial
 À l'ère où les machines deviennent intelligentes
 David Perroud
 288 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-846-1

Un ouvrage percutant et novateur qui répond aux grandes questions que soulève le développement massif de l'intelligence artificielle et remet l'humain et l'intuition au cœur de nos préoccupations.



Explore-toi
 Pour une harmonie intérieure
 Elena Brower
 Préface de Charlotte Saint Jean
 160 p. - 18,95 €
 ISBN : 978-2-88953-766-2

Un guide artistique vers votre moi le plus élevé.

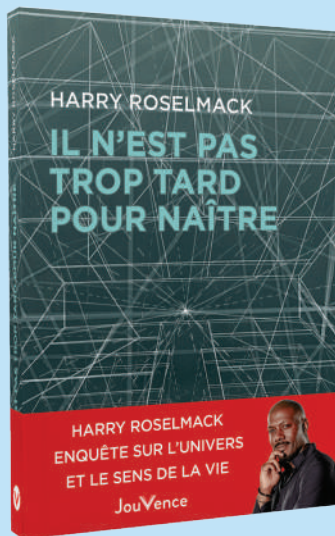


© Stéphanie Davi

Harry Roselmack se passionne pour le monde. Sa quête insatiable de réponses sur l'être et les façons d'être l'a mené au journalisme (journaliste présentateur de

« La Grande Édition » sur Canal+, rédacteur en chef et présentateur du « Journal de 20 heures » sur TF1, journaliste présentateur du « Journal inattendu » sur Radio RTL, présentateur du magazine « Sept à huit » sur TF1), au cinéma (réalisation du film Fractures en 2017) et à la littérature.

Nouveautés



Il n'est pas trop tard pour naître

Harry Roselmack

208 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-823-2

«Pouvons-nous vraiment cesser de vouloir remonter à l'origine du processus dont nous sommes le résultat? Pouvons-nous renoncer à savoir si nos vies particulières et, par extension, la vie en général ont une signification, si elles doivent suivre une direction?»

Guidé par ces questions, Harry Roselmack s'est lancé dans une enquête sur l'univers. À partir de connaissances théoriques riches qu'il a vulgarisées, il bâtit un raisonnement métaphysique pour découvrir si l'univers est une création porteuse d'une raison d'être et d'une finalité. Les chemins qu'emprunte sa cosmogonie posent les jalons de nouvelles définitions de l'espace et du temps, et nous accompagnent dans une prise de conscience essentielle : celle du rôle que nous avons à jouer dans l'univers.

L'humanité n'est pas encore parvenue au stade ultime de son évolution. Une évolution qui, selon l'auteur, passera par cette compréhension. Une prise de conscience globale, un changement radical de notre façon d'être sont nécessaires à l'établissement d'un avenir plus radieux. Il n'est pas trop tard pour naître... véritablement.

**Entre science et spiritualité,
découvrez l'essai passionnant d'Harry Roselmack !**

Nouveautés



Déployer son énergie sans disjoncter

Traité de développement personnel pour une vie riche sans s'épuiser

Emmy Druesne

304 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-776-1

Gérer son énergie pour se réaliser.



Ennéagramme : des clés pour se comprendre

Transformer et choisir sa vie
Marie-Christine d'Onofrio et Thierry Lalot

192 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-743-3

Un outil puissant pour vous transformer en profondeur.



Des constellations familiales aux constellations de vie
Se libérer du passé pour vivre le présent avec une conscience accrue

Martine Garcin-Fradet

Préface de Marie-Pierre Dillenseger

144 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-843-0

Transformez vos mémoires familiales et faites de vos ancêtres des ressources vertueuses !



Les Trésors du cycle de la femme

S'épanouir avec ses énergies

Maitie Trélaün

192 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-744-0

Connaître son cycle féminin, c'est se connaître en tant que femme.



Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves !

Marine Faux @unautrehorizon

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-814-0

Es-tu prêt(e) à écrire la première page du reste de ta vie ?



L'Anti-Guide de développement personnel

Par l'éditeur n° 1 en la matière

Mathilde Blancal

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-842-3

Un anti-guide décomplexé et décomplexant qui aborde le développement personnel comme vous ne l'avez jamais lu.

Nouveautés

Best seller



Genki, les dix règles d'or des Japonais

Persévérer en donnant du sens à sa vie

Nicolas Chauvat

168 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-851-5

Plongez dans la sagesse millénaire du Japon et transformez votre vie grâce à ses précieuses leçons.

Best seller



Achète-toi-même ces p*taïns de fleurs

Et autres rituels pour prendre sa vie en main.

Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

Format Poche

464 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-782-2

Enfin le passage en poche d'un best-seller moderne en développement personnel !



Je ne l'ai jamais dit à personne

Retrouver la lumière lorsqu'on a été victime d'abus sexuel

Véronique Agrapart

160 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-819-5

Un livre émouvant et réparateur.



Introspection : jeu de cartes thérapeutiques

40 cartes et un livret pour comprendre et soigner ses blessures émotionnelles

Rachel Lev

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €

ISBN : 978-2-88953-800-3

Un coffret pour mettre des mots sur ses sentiments et se reconnecter à soi.



Le Pouvoir de l'intention

Une énergie puissante pour réussir

Slavica Bogdanov

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-791-4

Explorez le pouvoir de l'intention et réalisez tous vos rêves.

Nouvelle édition



S'initier à la méditation, c'est parti !

Olivier Raurich

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-765-5

Pratiquez la méditation au quotidien et réenchantez votre vie !

Meilleures ventes



Burn-out : le détecter et le prévenir
Préservez-vous dans un contexte professionnel exigeant

Catherine Vasey

168 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-690-0

Découvrez les outils de prévention existant afin de vous préserver des effets néfastes du stress chronique.

Best seller



Les 7 Lois spirituelles du succès

Un guide pratique pour réaliser vos rêves

Deepak Chopra

144 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-702-0

Les précieux conseils de Deepak Chopra pour se connecter au divin et générer de l'abondance dans sa vie.



Savoir écouter, ça s'apprend !
Techniques simples et concrètes pour bien communiquer

Christel Petitcollin

144 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-355-8

Offrir une écoute de haute qualité à ses interlocuteurs, cela s'apprend. Ce livre se propose de vous accompagner dans l'acquisition de ces nouvelles compétences.

Best seller



Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

Christel Petitcollin

160 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-728-0

Un petit livre pratique et précis pour déjouer les pièges de nos relations !



Deepak Chopra est un penseur, médecin, conférencier et écrivain à succès. Leader de renommée mondiale spécialisé sur les thèmes de la spiritualité et de la médecine alternative, il est l'auteur de nombreux

best-sellers. Il a été classé parmi les 100 personnalités les plus marquantes du xx^e siècle par le magazine *Time*.

Best seller



Enfin libre d'être soi-même

Les relations miroir : révélatrices de qui nous sommes

Christian Junod et Evelyne Faniel

Préface d'Armelle Six

Format Poche
240 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-700-6

Le miroir de l'autre : un des meilleurs outils de développement personnel

Meilleures ventes

Best seller



Femme atypique
Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail
Élodie Crépel

224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-550-7

Femmes atypiques, assumez votre potentiel et déployez vos ailes pour vous épanouir professionnellement !



Femme aux multi-potentiels
S'épanouir quand on aime, pense et vit intensément
Élodie Crépel

288 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-726-6

Un ouvrage rempli d'espoir porté par l'experte en hypersensibilité, douance et TDAH.

Best seller



Aucune rencontre n'arrive par hasard
Se découvrir à travers les autres
Kay Pollak

Préface de **Françoise Dorn**
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-473-9

Chaque rencontre est l'occasion de mieux se connaître soi-même et de mieux appréhender les autres.



Les 7 étapes du lâcher-prise
De l'agitation à la quiétude
Colette Portelance

120 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-554-5

Lâcher-prise, c'est traverser le pont qui mène de la rive de l'agitation du monde extérieur à celle de la quiétude et de la profondeur du monde intérieur.

Best seller



Sur le chemin des Rêves
Flo Delavega

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-677-1

Le premier livre de Flo Delavega, entre développement personnel et spirituel !

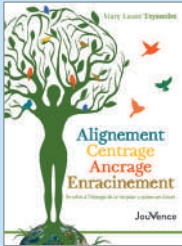


L'EFT
Emotional Freedom Techniques : mode d'emploi
Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-634-4

L'EFT, la méthode révolutionnaire pour soulager vos douleurs et vos blocages émotionnels.

Meilleures ventes



Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement
 Se relier à l'énergie de la vie pour y puiser ses forces
Mary Laure Teyssedre
 224 p. - 17,90 €
 ISBN : 978-2-88911-878-6

Comprendre l'ancrage, avec une autrice de référence.



12 mois pour se reconnecter à soi
 Programme de développement personnel et spirituel au fil des mois
Sabrina Romeo-Dussart
 224 p. - 16,95 €
 ISBN : 978-2-88953-689-4

Un an pour vous épanouir grâce aux pouvoirs des saisons, des astres et de la nature !



Hypersensible et bien dans ma peau
 Le défi de la haute sensibilité
Susanne Moeberg
 Préface d'Élodie Crépel
 168 p. - 7,90 €
 ISBN : 978-2-88953-331-2

L'hypersensibilité, à la fois un don et un défi !



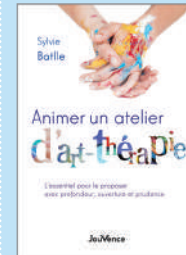
La Liberté
 Le courage d'être soi-même
Osho
 256 p. - 9,90 €
 ISBN : 978-2-88953-480-7

Un classique où maître Osho remet en cause nos habitudes et nos croyances.



Loi de l'attraction : mode d'emploi
 Vers le bonheur, le succès et la réussite
Slavica Bogdanov
 144 p. - 7,90 €
 ISBN : 978-2-88953-638-2

Attirez à vous les situations, personnes et expériences en harmonie avec vous-même.



Animer un atelier d'art-thérapie
 L'essentiel pour le proposer avec profondeur, ouverture et prudence
Sylvie Batlle
 240 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-169-1

LA bible de l'art-thérapie.

Et aussi...

10 étapes clés sur
le chemin du bonheur

Carl de Miranda

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-167-7

21 jours pour lâcher prise,
c'est parti !

Chloé Mason

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-697-9

100 conseils spirituels
pour être heureux

Carl de Miranda

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-879-3

365 jours pour éveiller
les ressources qui sont
en vous

**Rosette Poletti
et Barbara Dobbs**

224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-760-4

365 méditations
et exercices de pleine
conscience

Catherine Pourquoier

240 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-627-6

50 super activités
pour cultiver la patience
en toutes circonstances

Floréal Sotto

112 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-166-0

À la recherche du féminin
perdu

Julie Cabot Nadal

160 p. - 17 €
ISBN : 978-2-88953-188-2

Améliorer sa qualité de vie
grâce à la géobiologie

Eva Dolezel

176 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-268-1

Apaiser le mental

Jean-Christophe Dulot

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-028-1

Apprendre à s'aimer

Pierre Pradervand

Version illustrée
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-238-4

Apprivoiser la tendresse

Jacques Salomé

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-592-1

Arrêter de tout contrôler

Odile Chabrillic

160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-302-6

Atelier d'écriture du matin

Myriam Jézéquel

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-182-0

Atelier d'écriture du soir

Myriam Jézéquel

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-183-7

Attirer l'amour par la loi
de l'attraction

Slavica Bogdanov

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-827-4

Attirer le meilleur à soi

Slavica Bogdanov

Coffret de 49 cartes
et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-086-1

Au cœur de la
codépendance

Daniela Danis

256 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88953-289-6

Au diable la culpabilité !

Yves-Alexandre Thalmann

256 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-447-0

Autohypnose : libérez-vous
des maux du quotidien

Patricia Emmerling

216 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-624-5

Bore-out / Brown-out,
c'est fini !

**Florence Vertanessian
de Boissoudy**

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-006-9

Carpe diem du matin

Cindy Chapelle

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-380-0

Carpe diem du soir

Cindy Chapelle

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-381-7

Cartes-messages pour
libérer son Enfant intérieur

Chantal Pisani

Coffret de 60 cartes
et un livret de 64 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-927-1

Célibataire, et alors ?

Ruth Knaup

96 p. - 11,90 €
ISBN : 978-2-88953-123-3

Cette fois, c'est la bonne !

Yves-Alexandre Thalmann

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-501-9

Cette lumière en moi

Elna Vorger

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-394-7

Changer sa vie
**Isabelle Gauducheau
et Mary Laure Teyssedre**

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-523-5

Changer son rapport
à l'argent

Mary Laure Teyssedre

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-930-1

Chemin de résilience
dans l'épreuve

Christian Miquel

208 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-567-5

Chic, j'ai 40 ans !

Merette Fard

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-436-4

Comment se dire adieu...

**Rosette Poletti
et Barbara Dobbs**

128 p. - 11,90 €
ISBN : 978-2-88353-779-8

Conseils de fées :
le coffret

Valérie Motté

40 cartes et un livret de 64 p.
pour pratiquer au quotidien - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-467-2

Consultation intérieure
Amandine Issaverdens

Coffret de 40 cartes et un livret
de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-536-1

Créer du lien
et convaincre
Bernd Görner

96 p. - 11,90 €
ISBN : 978-2-88953-121-9

Cuisine-thérapie :
dis-moi comment
tu cuisines et je te dirai
qui tu es !

Emmanuelle Turquet
256 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-756-7

Daishizen
Nicolas Chauvat

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-240-7

Découvrez votre cerveau
Yves-Alexandre Thalmann

312 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-533-0

Déjouer les sortilèges
du mental grâce
aux pouvoirs de l'esprit
Yves-Alexandre Thalmann

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-320-6

Donne-moi des Elles
Caroline Lesire
et **Alexandra Ughetto**

304 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-650-4

Éclats de vie en 60 poèmes
Eve Ricard

128 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-379-4

Écllosion : se reconnecter à
son corps et aux émotions
grâce au mouvement
Élodie Leclercq

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-599-6

Écoute-toi de tout ton corps
Myriam Jézéquel

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-460-9

Émotions et huiles essentielles
Solange Cousin

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-521-7

Émotions, mode d'emploi
Christel Petitcollin

Version illustrée
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-239-1

Enfin libre d'être soi-même !
Christian Junod

et **Evelyne Faniel**
Grand format

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-870-0

Et ainsi coule la rivière
Pierre Pradervand

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-641-2

Et si j'étais plus
Elina Vorger

Grand format
256 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-010-6

Et si j'étais plus
Elina Vorger

Format Poche
272 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-332-9

Être proche-aidant,
c'est apprendre à danser
sous la pluie

Rosette Poletti
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88953-117-2

Extraordinaires émotions
Élodie Crépel

Coffret de 40 cartes et un livret
de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-640-5

Fables d'aujourd'hui
Luc Fivet

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-530-9

Faire changer les autres
sans les manipuler
Yves-Alexandre Thalmann

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-291-9

Faire la paix avec la terre
Collectif

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-850-2

Fais de l'hiver
ton deuxième été
Virginie Hilsone

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-412-8

Guérir par l'Amour
Docteur Leonard Laskow

288 p. - 23 €
ISBN : 978-2-88911-630-0

J'éveille mon pouvoir
d'(auto)guérison

Elina Vorger
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-215-5

J'optimise mon cycle
féminin

Judith Castro
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-157-8

Je booste ma concentration
Florence Vertanessian

de Boissoudy
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-699-7

Je développe mon féminin
& masculin

Francis Kretz
192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-281-0

Je lâche mes croyances
limitantes et j'exauce
mes rêves

Barbara Berckhan
96 p. - 11,90 €
ISBN : 978-2-88953-122-6

Je mérite, tu mérites,
elles méritent... le guide
de l'entrepreneuriat
au féminin

Manon Smahi Cuzin
272 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-615-3

Je rumine moins, c'est parti !
Denis Inkei

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-120-2

L'Essentiel du lâcher-prise
Rosette Poletti

96 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-529-7

L'Éthique de la joie
avec Spinoza

Christian Miquel
144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-204-9

L'Horoscope des fleurs
symboliques pour cultiver
ses énergies de vie

Natalia Serrano
Coffret de 43 cartes et un livret
de 64 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88911-758-1

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Bible des couleurs

Réjane Masini-Frydig

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88353-798-9

La Colère, cette émotion
mal aimée

Carolle et Serge Vidal-Graf

144 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-633-7

La Coopération positive au
travail et dans vos relations

Jean-Dominique Zanus

240 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-172-1

La Courrier-thérapie

Élisabeth Horowitz

192 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-794-9

La géobiologie par soi-même,
c'est parti !

Eva Dolezal

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-102-8

La Joie de vivre
selon Épicure

Xavier Cornette de Saint Cyr

144 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-989-9

La Land-art thérapie,
c'est parti !

Alain Dikann

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-838-0

La Magie des synchronicités

Françoise Dorn

Grand format

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-218-6

La Magie des synchronicités

Françoise Dorn

Format Poche

216 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-506-4

La Médiation en pratique

Samuel Perriard

144 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88353-888-7

La Performance : desserrer
les freins, booster
les ressources

Denis Inkei

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-997-4

La plus belle étoile,
c'est toi

Mélanie Colleaux

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-396-1

La Réduction de la
dissonance cognitive

Yves-Alexandre Thalmann

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-931-8

Lâcher prise

Rosette Poletti

et Barbara Dobbs

Version illustrée

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-241-4

Le Lâcher-prise
selon Épictète

Xavier Cornette de Saint Cyr

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-889-2

Le Livre de développement
personnel dont vous êtes
le héros

Valérie de Roguin

224 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-915-8

Le Non-Jugement, de la
théorie à la pratique

Yves-Alexandre Thalmann

224 p. - 17,30 €

ISBN : 978-2-88353-651-7

Le Pouvoir du symbole

Mireille Rosselet-Capt

224 p. - 18 €

ISBN : 978-2-88953-228-5

Le Temps de la douceur

Françoise Dorn

Format Poche

192 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-701-7

Le Temps de la douceur

Françoise Dorn

Version illustrée

224 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-926-4

Les 9 perles de la déesse

Monique Grande

256 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-920-2

Les Actes symboliques

Élisabeth Horowitz

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-594-5

Les Archéstyles

Brigitte Riom-Tendron

240 p. - 23 €

ISBN : 978-2-88953-234-6

Les crises d'angoisse et
de panique, c'est fini !

Christophe Tissier

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-446-3

Les Lois du miroir : créez
la vie que vous désirez

Caroline Beauchamp

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-027-4

Les pensées négatives,
c'est fini !

Slavica Bogdanov

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-937-0

Les phobies, c'est fini !

Alexandra de Sénéchal

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-877-9

Les Secrets d'une bonne
concentration

Florence Vertanessian

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-657-7

Lettre à un jeune méditant

Christian Miquel

128 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-305-3

Mandalas bien-être
Réveiller sa fée intérieure

Valérie Motté

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-974-5

Mandalas bien-être
Féminitude

Monique Grande

96 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-645-4

Mandalas bien-être
Ho'oponopono

Jean Graciet

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-572-3

Mandalas bien-être
Joie de vivre

Jacques de Coulon

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-626-3

Mandalas bien-être
Lâcher-prise

Rosette Poletti

64 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-441-8

Mandalas bien-être
Méditer dans la nature

Philippe Roch

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-683-6

Mandalas bien-être
Pratiquer la

Communication
NonViolente

D^r Anne van Stappen

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-881-6

Mandalas détente
Anti-stress, anti-burn-out

Catherine Vasey

64 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-339-8

Manuel d'autohypnose

Patricia Emmerling

176 p. - 17 €

ISBN : 978-2-88953-227-8

Manuel d'autothérapie
par l'écriture

Jean-Yves Revault

168 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88953-252-0

Manuel pratique d'EFT

Jean-Michel Guepey

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-653-9

Méditation du matin

Anaël Assier

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-180-6

Méditation du soir

Anaël Assier

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-181-3

Méditer dans la nature

Philippe Roch

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-588-4

Mes 7 familles Bien-Être

Lucie Baudon et Julie Zeitline

Coffret de 49 cartes et un livret
de 64 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-928-8

Morphopsychologie :
le visage, miroir

de la personnalité

Patrice Ras

224 p. - 18,80 €

ISBN : 978-2-88911-826-7

Objectif : la liberté
financière

Nathalie Cariou

168 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-589-7

On peut se remettre
de tout

Catherine Gildiner

528 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-608-5

Onirothérapie :
jouer avec ses rêves
pour mieux vivre la réalité

Olivier Cochet

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-307-7

Oser changer sa vie

Christine Marsan

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-636-2

Par Don d'Amour

D^r Leonard Laskow

216 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-686-7

Par monts et par vaux

Anselm Grün

192 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-975-2

Partez à la conquête
de votre voix

Jocelyne Z'Graggen

+ CD

256 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88953-007-6

Petites fleurs du cœur pour
grandir au fil des jours

Rosette Poletti

et Barbara Dobbs

128 p. - 11,90 €

ISBN : 978-2-88353-749-1

Petites graines de bonheur

Vincent Cueff

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-717-4

Philosophie du coquelicot

Rosette Poletti

et Barbara Dobbs

128 p. - 11,90 €

ISBN : 978-2-88911-609-6

Pratiquer l'EFT
avec les enfants

Caroline Burel

et Jean-Christophe Dulot

160 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88953-037-3

Pratiquer la Loi de
l'attraction au quotidien

Slavica Bogdanov

Coffret de 49 cartes et un livret
de 64 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88911-757-4

Pratiquer le lâcher-prise
au quotidien

Rosette Poletti

et Barbara Dobbs

Coffret de 49 cartes et un livret
de 64 p. - 21,50 €

ISBN : 978-2-88953-096-0

Prendre conscience
de son énergie

Mary Laure Teyssedre

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-777-2

Psychologie positive :
le bonheur dans tous
ses états

Christophe André, Thomas

D'Ansembourg, Isabelle

Filliozat, Eric Lambin,

Jacques Lecomte, Matthieu

Ricard. Coordonné par Ilios

Kotsou et Caroline Lesire

160 p. - 15,20 €

ISBN : 978-2-88353-856-6

Psychothérapie :
l'approche brève orientée
solutions

Yves Gros-Louis

264 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88911-835-9

Réinventer sa vie est
possible à tout âge

Cécile Kapfer

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-657-3

Relax : j'arrête d'être
une mère parfaite

Florence et Mazarine

Vertanessian de Boissoudy

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-174-5

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Résilience : guide
d'exploration
de Conscience

[Amandine Issaverdens](#)

272 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-499-9

Retourner au travail
après un cancer

[Magali Mertens de Wilmars](#)

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-231-5

Retrouver confiance
en soi et estime de soi,
c'est parti !

[Alain Dikann](#)

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-178-3

Rêves et Intuition

[Mireille Rosselet-Capt](#)

256 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-688-1

Rinki Ohen : l'art d'allier
mission de vie et voie
professionnelle

[Nicolas Chauvat](#)

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-560-6

S'épanouir

[Ilios Kotsou](#)

et [Caroline Lesire](#)

168 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-330-5

Se faire marcher
sur les pieds, c'est fini !

[Jean-Louis Muller](#)

144 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-895-3

Se libérer de la dépendance
affective

[Claude Marc Aubry](#)

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-860-1

Se libérer de son histoire
familiale

[Isabelle Sarne](#)

192 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-551-4

Se libérer du regard
des autres

[Edith Rosset](#)

168 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88953-074-8

Se reconnecter à la nature
par l'expression créatrice
primitive

[Alain Dikann](#)

144 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-283-4

Se reconnecter à son âme
grâce à la visualisation

[Anne-Laure Benattar](#)

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-605-4

Shuchuryoku : techniques
mentales pour rester
concentré sur ses objectifs

[Nicolas Chauvat](#)

128 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-438-8

Surmonter les conflits
relationnels

[Colette Portelance](#)

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-272-8

Sylvothérapie : le pouvoir
bienfaisant des arbres

[Jean-Marie Defossez](#)

144 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88911-971-4

Sylvothérapie : le pouvoir
bienfaisant des arbres

[Jean-Marie Defossez](#)

[Version illustrée](#)
208 p. - 18 €
ISBN : 978-2-88953-026-7

Tout ce que vous avez
toujours voulu savoir
sur Ho'oponopono

[Jean Graciet](#)

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-237-7

Transfert & Contre-transfert

[Serge Tracy](#)

128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88911-716-1

Transformation

[Catherine Barry](#)

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-594-1

Traverser l'épreuve
en pleine conscience

[Catherine Pourquier](#)

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-531-6

Une vie digne
de votre potentiel

[Emmanuel de Mûelenaere](#)

288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-388-6

Vaincre ses peurs,
c'est parti !

[Hervé Magnin](#)

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-271-1

Vivre l'impermanence
selon Bouddha

[Xavier Cornette de Saint Cyr](#)

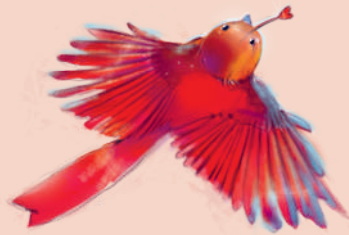
144 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-060-1

Vivre son deuil et croître

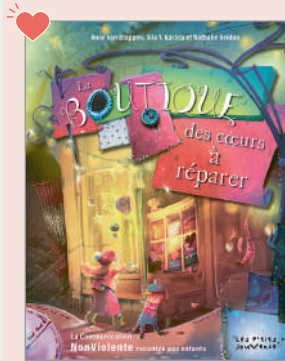
[Rosette Poletti](#)

et [Barbara Dobbs](#)
160 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-519-8

Vous nous connaissez comme l'éditeur de référence en matière de développement personnel pour adultes ? Nous sommes heureux de vous annoncer que nous venons de lancer les « P'tits Jouvence », pour cette fois conquérir le cœur des petits lecteurs âgés de 4 à 7 ans. Notre démarche est de prendre soin des enfants grâce à de magnifiques albums offrant les messages clés du bien-être, et principalement de l'épanouissement personnel.



Nouveautés



La Boutique des cœurs à réparer

Anne van Stappen,
Sila Y. Karaca et
Nathalie Seidou

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-861-4

L'album incontournable pour faire découvrir le pouvoir de la Communication NonViolente aux enfants.



Les Trésors inépuisables de Mila

Olivier Clerc et Yann Dégruel
48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-807-2

À ton avis, quelle est la différence entre un trésor composé de gâteaux au chocolat et un trésor composé de bisous ?



Best
seller

Cumulo au royaume des larmes

Soline Bourdeverre-Veyssiere
et Nathalie Seidou
48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-806-5

Quand Cumulo se fait mal, Lala la larme intervient avec ses copines de la brigade des pleurs !

ROMANS

Nos romans proposent autant d'histoires que de pistes de réflexion pour trouver, au sein de la fiction, les clés de votre propre parcours d'épanouissement personnel. Des personnages attachants, des récits pleins de rebondissements...

Tous les éléments sont réunis pour vous faire vibrer et passer un heureux moment de lecture !



Le destin n'a pas toujours tort
Cécile Hovane
et Laetitia Dupont

256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-756-3

L'histoire d'une rencontre inattendue qui transforme les lendemains.

Nouveautés



Le Sac à main d'une autre vie

Victoria Leconte

256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-865-2

Un roman contemporain et lumineux récompensé par le Prix du roman bien-être 2023.



Le Charme des fantômes trop bavards

Éliane Saliba-Garillon

224 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-857-7

Un roman drôle et captivant, qui vous fera voyager en Californie, à la frontière d'un monde invisible surprenant.

Best
seller



Le Salon de thé du bonheur retrouvé

Céline Gaudel

304 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-803-4

Un roman plein de douceur récompensé par le Prix du roman bien-être 2023



Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie

Emmanuelle Fontaine

Format Poche
192 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-830-0

La sagesse toltèque au cœur d'une magnifique romance.

Nouveautés

Best seller



Toutes ces vies où nous nous sommes aimés

Céline Collé

Format Poche

352 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-784-6

Le magnifique amour karmique de deux âmes...



Les Neuf Leçons du guerrier maasai
Suivi de : Les Clés de la spiritualité maasai

Xavier Péron

Format Poche

336 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-795-2

L'histoire d'un homme qui a triomphé de ses peurs en découvrant le sens profond de la spiritualité maasai !

Meilleures ventes

Best seller



Le Chaman du Pacifique

David Perroud

432 p. - 21,95 €

ISBN : 978-2-88953-718-1

L'incroyable rencontre de deux trajectoires extraordinaires.

Best seller



Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas

David Perroud

320 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-267-4

Entre *climate fiction* et roman spirituel : vous vous souviendrez longtemps de cette histoire d'âmes sœurs.



David Perroud est à la fois auteur de romans best-sellers et passionné de sciences noétiques (les études de la conscience). Ex-CEO de l'institut mInd-set, spécialisé dans l'étude du comportement des

passagers aériens à l'échelle mondiale, il a également étudié des matières aussi diverses que la cosmologie, la physique quantique, les neurosciences ou l'évolution des espèces.



Les Âmes du temps perdu

David Perroud

336 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-737-2

Se pourrait-il qu'une civilisation ancienne cherche à nous protéger ? De l'archéologie à l'énergie quantique, plongez dans un univers inspirant, au rythme haletant.

Meilleures ventes

Best seller



Ne marche pas si tu peux danser
Le roman de la Communication
NonViolente
Dr Anne van Stappen
Préfaces de M. Chapsal,
P. Rabhi, L. Fabian
et I. Padovani
352 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-414-2

« Cette histoire, qui me rappelle l'Alchimiste, est à mettre dans toutes les mains, et surtout dans tous les cœurs. » David Servan-Schreiber

Best seller



Toutes ces vies où nous nous sommes aimés
Céline Colle
Grand format
352 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-454-8
Et si ces deux âmes s'étaient déjà aimées, dans une autre vie... ?

Et aussi...

À Emilia
Julien Levy
384 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-593-4

Ce fil qui nous relie
Olivier Cochet
224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-203-2

Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes
Nicolas Fougerousse
256 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-754-3

Celui qui était différent
Michel Deguen
336 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-526-2

Et la vie revient à petites foulées
Giulia Larigaldie
416 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-539-2

L'Écho des souffrances silencieuses
Emmanuelle Drouet
288 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-694-8

L'Agence des miracles
Sofia Giovanditti
176 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-544-6

La Lettre à Lila
Vincent Cueff
144 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-631-3

La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages
Sofia Giovanditti
256 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-660-3

La terre est le plus bel endroit du ciel
Françoise Dorn
224 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-334-3

Le chant des cigales après la pluie
Camille Lesur
144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-406-7

Le Dernier Dîner
Camille Lesur
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-635-1

Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus
Enolla Brunetti
288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-678-8

Le Jour où j'ai ouvert les yeux
Anand Dilvar
128 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-015-1

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie
Emmanuelle Fontaine
Grand format
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-542-2

Les portes du Paradis sont fermées le lundi
Camille Lesur
320 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-478-4

Maïtian et Wim et les trois cercles du monde
Mireille Rossette-Capt
304 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-323-7

On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie
Yor Pfeiffer
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-710-5

Roule ma poule !
Denise Tidiman
288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-431-9

Sept jours pour vivre
Valérie Capelle
Grand format
320 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-918-9

Sept jours pour vivre
Valérie Capelle
Format Poche
320 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-335-0

Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver...
Jean-Yves Revault
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-407-4

Sur le chemin du cœur
Mary Laure Teyssedre
208 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-328-2

Ton ange te guidera
Nathalie Garnier
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-561-3

Un secret peut en cacher un autre
Céline Colle
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-679-5

Une nouvelle forme de sacré vous attire ?

Une expérience de développement spirituel vous interpelle ?

Aux Éditions Jouvence, l'ésotérisme moderne est considéré comme un prolongement du développement personnel. C'est pourquoi les livres proposés ici vous inviteront à vous diriger vers ce qui nous dépasse, ce qui **nous transcende**, tout en vous donnant des **axes concrets** et **pratiques d'épanouissement**.



Nouveautés



Ouvrir son 3^e œil
Amandine Issaverdens

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-770-9

Développez votre intuition et reconnectez-vous à votre magie intérieure.



S'épanouir avec la lune
Et honorer ses talents

Christelle Arondeau
24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-808-9

S'épanouir avec les phases lunaires !



Mantras : ces formules sacrées qui transforment
Céline Colle

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-853-9

Découvrez le pouvoir des mantras et profitez des vertus de ces chants sacrés.



L'amour est dans les lignes de la main
Découvrir la chiromancie

Christian Vidal
24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-816-4

Décryptez vos relations affectives et votre avenir sentimental grâce à la lecture des lignes de la main.

Nouveautés



S'initier au tarot et pratiquer au quotidien

Christian Vidal

24 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-775-4

Apprenez les bases du tarot et pratiquez facilement.



Communiquer intuitivement avec les animaux et recevoir leurs messages

Fabienne Maillefer

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-840-9

Découvrez le langage subtil des animaux et communiquez efficacement avec eux.



Guérir ses blessures de l'âme avec les annales akashiques

La Douce Pythie

24 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-755-6

Connaître le pouvoir des annales akashiques, panser ses blessures et travailler sur soi.



Activer ses talents de médium

Se connecter aux mondes invisibles au quotidien

Douna Chereau

12 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-754-9

Révélez vos capacités médiumniques et communiquez avec le monde de l'invisible.



Se connecter à l'énergie des arbres et recevoir leurs messages

Fabienne Maillefer

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-787-7

Un livre et son oracle pour entrer en connexion avec les arbres et profiter de leurs bienfaits.



Se relier à la sagesse des animaux totems

Laurine Koenig

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-750-1

Comment s'initier au chamanisme et se connecter aux animaux totems.

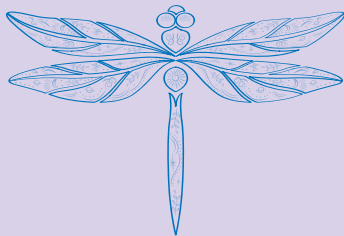
Nouveautés



Faire les bons choix grâce au Yi-King
Luce Cassina

128 cartes incluses
160 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-788-4

Un livre et 128 cartes pour apprendre à interroger le Yi-King et interpréter ses messages.



Communiquer avec
son ange gardien
Mily Robin

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-768-6

Reconnectez-vous à votre ange gardien, questionnez-le et cultivez un lien énergétique fort et bienveillant.



Pratiquer la magie blanche
Ozalee Intuitive

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-899-7

Un oracle pour découvrir le pouvoir des enchantements et pratiquer la magie avec bienveillance.



Messages et
symboliques des
célébrations païennes
Sabrina Romeo-Dussart

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-785-3

Vivez les rituels de chaque grande célébration de la roue de l'année selon la tradition païenne.



Redonner le pouvoir
à sa fée intérieure et
enchanter sa vie
Valérie Motté

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-758-7

En chacun de nous se cache une petite fée qui ne demande qu'à déployer ses ailes!



Grâce à la numérologie, **Céline Colle**, blogueuse par ailleurs (www.beattitudes.fr), accompagne les autres sur le chemin de la connaissance de soi et les aide à révéler leur plein potentiel.

Elle est passionnée par les relations humaines, les mystères de l'univers, l'Histoire et les histoires, celles que racontent les livres, les vieilles pierres et les personnes qu'elle rencontre.



Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs
Céline Colle
12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-523-1

Grâce à la numérologie, apprenez à mieux vous connaître et découvrez votre mission de vie !

Meilleures ventes

Best seller



Signes : interpréter les messages que nous envoie l'univers
Céline Colle
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-729-7

Ouvrez-vous à l'extraordinaire au travers d'événements, en apparence ordinaires !

Best seller



S'ouvrir à soi grâce au pendule
Géraldine Laffont-Debeau
24 cartes et 4 vidéos
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-498-2

Un accompagnement pas à pas et des cartes détachables pour s'initier à la pratique du pendule.

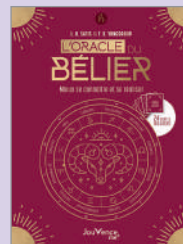
Meilleures ventes

Best seller

ORACLES ASTRO
Votre portrait personnel, les bases de l'astrologie et un oracle personnalisé pour savoir comment agir et dans quel secteur précis de votre vie, grâce aux 24 cartes détachables incluses.

L. B. Satis et T. K. Yongdroup
128 p. - 9,90 €

Les bases de l'astrologie et un oracle de 24 cartes en un seul livre !

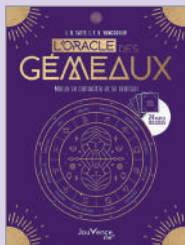


L'Oracle du bélier
ISBN : 978-2-88953-465-4



L'Oracle du taureau
ISBN : 978-2-88953-464-7

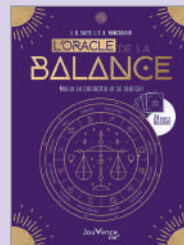
Meilleures ventes



L'Oracle des gémeaux
ISBN : 978-2-88953-468-5



L'Oracle du lion
ISBN : 978-2-88953-402-9



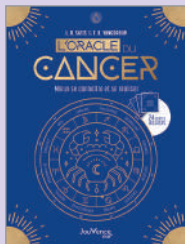
L'Oracle de la balance
ISBN : 978-2-88953-470-8



L'Oracle du sagittaire
ISBN : 978-2-88953-467-8



L'Oracle du verseau
ISBN : 978-2-88953-403-6



L'Oracle du cancer
ISBN : 978-2-88953-404-3



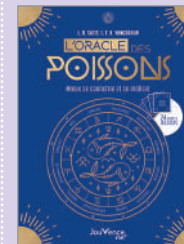
L'Oracle de la vierge
ISBN : 978-2-88953-466-1



L'Oracle du scorpion
ISBN : 978-2-88953-469-2



L'Oracle du capricorne
ISBN : 978-2-88953-405-0



L'Oracle des poissons
ISBN : 978-2-88953-463-0

Et aussi...

Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts

Floriane Arzouni

12 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-578-1

Expérimenter le voyage astral

Emmanuelle Johnson

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-701-3

Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique

Céline Colle

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-707-5

Harmonie : élever sa vibration et révéler sa fréquence personnelle

Clélia Félix

11 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-525-5

Légendes et messages des pierres thérapeutiques

Véronique Barrau et Arthémisia

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-613-9

Messages de vos huiles essentielles

Solange Cousin

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-577-4

Ouvrir les portes de ses vies antérieures

Emmanuelle Johnson

18 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-688-7

Provoquer et décrypter ses rêves

Olivier Cochet

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-666-5

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin

Chloé Mason

18 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-497-5

S'initier à l'art des runes divinatoires

Séléné

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-614-6

Autres thématiques

Nouveautés



Au cœur des Shanenawa

L'enseignement spirituel d'un peuple qui se bat pour sauver la Terre

Alix Alléguède

192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-780-8

Le témoignage inspirant d'une prof de yoga partie vivre au sein d'une tribu autochtone du Brésil.



Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour

Explorez les mondes chamaniques

Claire-Jeanne Soulet-Clijns

256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-864-5

Un voyage inspirant au cœur des mondes chamaniques et une invitation à retrouver son propre rythme.

Nouveautés



Le Cahier d'activités des sorcières modernes
Pierres et cristaux, runes divinatoires, vies antérieures, interprétation des rêves, flammes jumelles, voyage astral
Collectif
224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-774-7

Le meilleur de l'ésotérisme et des arts divinatoires pour les sorcières d'aujourd'hui.



Les Secrets de notre conscience
David Perroud
et Helen Mc Geachy
Format Poche
192 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-783-9

Une histoire inspirante entre science et spiritualité.



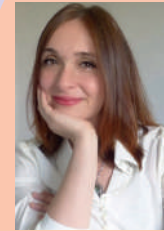
Au cœur de nos vies antérieures
Découvrir l'histoire de son âme
Emmanuelle Johnson
208 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-838-6

Un voyage dans le temps pour se reconnecter au passé de son âme et comprendre facilement les principes de réincarnation et de vies antérieures.



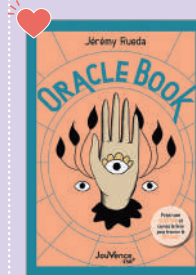
Mes cartes totems vibratoires
Jérémy Rueda
Coffret de 42 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-801-0

Utilisez les cartes de cet oracle pour vous aider à purifier des lieux ou équilibrer le taux vibratoire de certains objets ou personnes.



Emmanuelle Johnson est issue d'un parcours universitaire en psychologie avec une affinité particulière pour les neurosciences. Elle se passionne pour les vies antérieures et les liens d'âmes.

Aujourd'hui installée comme magnétiseuse, elle accompagne les personnes qui la consultent sur leur cheminement personnel et spirituel.



Oracle Book
Posez une question et ouvrez le livre pour trouver la réponse
Jérémy Rueda
176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-752-5

Fermez les yeux, posez votre main gauche sur la couverture, respirez calmement pour vous recentrer et posez une question. Ouvrez votre Oracle Book et laissez-vous guider.

Nouveautés



Médium, tarologue, astrologue... comment vivre de la spiritualité
Démarrer, développer et réussir son activité

La Douce Pythie

288 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-847-8

Tarologue, astrologue, numérologue, médium, thérapeute holistique... Un guide pour tous ceux qui rêvent de vivre de leur passion !



Conversations magiques avec nos guides

L'énergie de la nouvelle âme humaine

Lee Harris et Dianna Edwards

Préface d'Emmanuelle Johnson

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-815-7

Un livre fascinant qui regroupe des conversations canalisées offrant des détails sur la façon dont nous vivons et dont nous pouvons nous connecter à l'univers multidimensionnel.



Astro : le livre du Feu
Steven Forrest

Préface d'Olivier Clerc

448 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-751-8

Décryptez les mystères des signes, maisons et planètes de l'élément Feu grâce à l'expertise de Steven Forrest.



La Magie des animaux de pouvoir

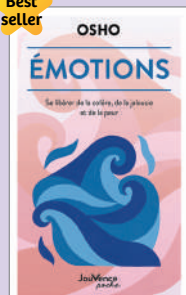
Laurine Koenig et Virginie Cochet

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €

ISBN : 978-2-88953-799-0

Explorez la sagesse des animaux totems.

Best seller



Émotions

Se libérer de la colère, de la jalousie et de la peur

Osho

144 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-813-3

Faites de votre émotivité votre don le plus précieux !



Meilleures ventes



L'Oracle des mouvements guérisseurs

Elodie Leclercq
et Salty Studio

Coffret de 42 cartes et un livret de 64 p. pour réveiller votre pouvoir d'auto-guérison - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-639-9

Un oracle unique pour réveiller votre pouvoir d'auto-guérison par le corps et le mouvement.



Best seller

Williams
avec Chantal de Folleville
LA CONNEXION PERDUE

Retrouver la communication intuitive avec les animaux et la nature
JouVence

La Connexion perdue
Retrouver la communication intuitive avec les animaux et la nature
Marta Williams

En collaboration avec Chantal de Folleville
224 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-652-8

Et si, tel un chaman, vous pouviez communiquer avec les animaux et la nature ?



Best seller

OSHO
ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE

Une présence à la vie
JouVence

Être en pleine conscience
Une présence à la vie
Osho

288 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-472-2

Parcourez de nouveaux horizons pour vivre votre vie différemment : en pleine conscience.



Best seller

Fabienne Maillefer
Préface des D^{rs} vétérinaires
Marie-Noëlle Issautier & Jacqueline Peker
LA COMMUNICATION ANIMALE INTUITIVE

À la rencontre de la conscience animale

JouVence

La Communication animale intuitive
À la rencontre de la conscience animale
Fabienne Maillefer

Préface des D^{rs} vétérinaires Marie-Noëlle Issautier & Jacqueline Peker
312 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-632-0

Une technique surprenante pour ouvrir son cœur à de

nouvelles dimensions et vivre une expérience d'âme à âme.



OSHO
LE COURAGE

La joie de vivre dangereusement

JouVence

Le Courage
La joie de vivre dangereusement
Osho
240 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-477-7

Découvrez comment développer le courage intérieur qui nous permet de mener une vie quotidienne authentique et profondément satisfaisante.



Best seller

SANDY HINZELIN & ANAKA
Les 12 LOIS du KARMA

Changer sa vision de soi et du monde

JouVence

Les 12 lois du karma
Changer sa vision de soi et du monde
Sandy Hinzelin et Anaka

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-461-6

Changez votre vie grâce à la compréhension des grandes lois du karma qui régissent l'Univers.

ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ

Et aussi...

30 enseignements zen
des maîtres du thé

Nicolas Chauvat

150 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-772-7

365 messages de la Roue
de Médecine chamanique

Sophie Del Val, Healing
Moonlight

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-681-8

Chakras & Business

Murielle Sitbon

240 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-658-0

Comment trouver
son chemin spirituel

Pierre Pradervand

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-522-4

Être en harmonie,
oublier ses soucis,
simplement vivre

Anselm Grün

144 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-582-8

L'Audace d'aimer : une voie
vers la liberté intérieure

Pierre Pradervand

192 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88353-986-0

L'Esprit de ma cafetière
ou comment tout
dans l'univers possède
une forme de mentalité

Jiri Benovsky

208 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-341-1

L'Oracle de la 9^e Lune

Chloé Vibes et Céline Polloc

Coffret de 40 cartes et un livret
de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-535-4

La Nature, source
spirituelle

Philippe Roch

192 p. - 18,80 €

ISBN : 978-2-88353-784-2

La Spiritualité de la pleine
conscience

Christian Miquel

+ CD

192 p. - 17 €

ISBN : 978-2-88911-958-5

Le Cahier d'activités
des gardiennes spirituelles

Collectif

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-630-6

Le Soleil de l'après-vie

Amandine Adnot

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-513-2

Les 4 cercles Maasaï
du bonheur

Xavier Péron

160 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-567-9

Les Neuf leçons
du guerrier maasaï

Xavier Péron

Grand format

320 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88911-401-6

Les Quatre Nobles Vérités
et l'octuple sentier
du Bouddha

Christian Miquel

144 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-872-4

Les Secrets
de notre conscience

David Perroud

et Helen Mc Geachy

Grand format

192 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-409-8

Marche et Méditation

Pierre-Yves Brissiaud

224 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-687-4

Maximes africaines

Tiraogo Maxime Ily

224 p. - 13,10 €

ISBN : 978-2-88353-872-6

Messages de vie :
un condamné à mort
témoigne

Roger W. McGowen
et Pierre Pradervand

240 p. - 19,50 €

ISBN : 978-2-88911-847-2

Ne te soucie pas de demain

Katharina Ceming

176 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-213-1

Pensées bienveillantes
à s'offrir et à offrir

Pierre Pradervand

150 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-956-1

Se relier au vivant
par l'intuition

Fabienne Maillefer

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-597-2

Surmonter les incertitudes

Nicolas Chauvat

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-310-7

Vibrations : se reconnecter
à ses pouvoirs invisibles

Clélia Félix

256 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-311-4

Vivre ma spiritualité
au quotidien

Pierre Pradervand

192 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-671-3

Yoga et rituels
des 9 déesses

Charlotte Saint Jean

272 p. - 19,90 €

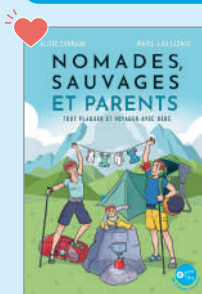
ISBN : 978-2-88953-458-6

Inattendue et décalée mais surtout désarmante de vérité, la collection #sansfiltre prône l'authenticité à l'état pur. Bien au-delà de leur propre expérience (qu'ils ont transcendée), les autrices et les auteurs de ces essais et récits personnels ôtent les masques de façon audacieuse (parfois même avec un ton irrévérencieux) pour répondre à des problématiques universelles.

Au programme : **authenticité, humour et entraide !**



Nouveautés



Nomades, sauvages et parents

Tout plaquer et voyager avec bébé

Alizée Conraud et Marie-Lou Lesage

288 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-761-7

Un livre incroyablement inspirant et dépayasant pour tous les (futurs) parents !



Comment j'ai arrêté de travailler pour mieux me réinventer

Devenez la magicienne de votre vie

Céline Onana

Préface de Christian Junod
208 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-829-4

Le témoignage inspirant d'une femme qui a transformé sa vie, alliant spiritualité et matériel, et qui interroge notre rapport au travail.



L'autisme est mon super-pouvoir

Lali Dugelay

176 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-760-0

« Un jour je suis née, depuis j'improvise », telle est la devise de Lali Dugelay, cette enfant au parcours chaotique et douloureux devenue une femme autiste pleinement épanouie depuis son diagnostic tardif.



Nouveauté



Brille dans ta p*tain de nuit

Pratiques lumineuses pour soigner son âme. Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

480 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-802-7

La nouveauté de Tara Schuster après le phénomène *Achète-toi toi-même ces p*taïns de fleurs!*

Meilleure vente



Achète-toi toi-même ces p*taïns de fleurs

Et autres rituels pour prendre sa vie en main. Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

464 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-322-0

Hilarant, féroce et tendre : le guide parfait pour devenir la ninja de l'estime de soi.



Ancienne vice-présidente chargée du développement de la chaîne de télévision américaine Comedy Central, **Tara Schuster** a lutté contre la dépression et s'est battue pour sa santé mentale.

Ses conseils en matière de bien-être ont fait le succès de son best-seller *Achète-toi toi-même ces p*taïns de fleurs*, encensé par des médias comme *Forbes*, *The New York Times* ou encore *Cosmopolitan*. Tara est également l'autrice de *Brille dans ta p*tain de nuit* et du journal *Écris tes p*taïns de pages du matin*.

Et aussi...

Ça ne se fait pas d'en parler

D' Yael Adler

432 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-440-1

Ça va aller !

Daisy @daisy.dessine

224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-529-3

Ça va merveilleusement bien

Ruby Elliot

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-260-5

Comment ça va aujourd'hui ?

Amandine Issaverdens et Hippolyte Maurel

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-564-4

Confidences d'une ex-accro des régimes

Mathilde Blancal

320 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-574-3

Écris tes p*taïns de pages du matin

Tara Schuster

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-540-8

Entre deux royaumes

Suleika Jaouad

512 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-655-9

Fonce corps et âme !

Karine Baillet

276 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-642-9

Les Chroniques de Double-clic

Jean-Louis Dufloux

224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-455-5

Mes nuits sauvages

Sylvie Pérenne

304 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-591-0

Les seuls biens dont nous disposons vraiment sont notre corps et notre santé. Ce sont eux qui nous ouvrent les portes de la vie. C'est donc à nous d'en prendre soin, de les préserver. Les Éditions Jouvence souhaitent vous mettre **sur la voie des thérapies douces** qui englobent l'être humain dans toutes ses dimensions essentielles : **physique, émotionnelle, psychique et spirituelle**. Vous êtes actrice ou acteur de votre santé.

Nouvelles éditions

Best seller



Gérez votre équilibre acido-basique
Une vision complète
Christopher Vasey
192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-868-3

Un livre éminemment pratique pour rééquilibrer sa santé.



Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause
Daniel Kieffer
320 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-789-1

Tous les traitements naturels pour bien vivre ce tournant de la vie.



Christopher Vasey est un naturopathe qui a fait connaître à un large public les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, d'équilibre entre les carences et les surcharges, etc. Il a ainsi contribué à mettre à disposition de tous des moyens pour gérer son bien-être, sa santé et sa vitalité. Ses livres sont traduits dans de très nombreuses langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

Nouveauté

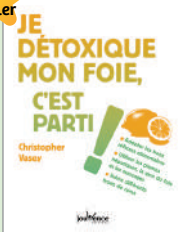


Se soigner avec l'eau : bains (locaux, dérivatifs...), lavements, hammams, bouillottes...
Daniel Kieffer
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-862-1

Bains, lavements, hammam, bouillottes, bains dérivatifs... Connaissez-vous les vertus médicinales de l'eau ?

Meilleures ventes

Best seller



Je déttoxique mon foie, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88911-703-1

Le foie peut-être la source de nombreuses maladies (migraines, cholestérol, insuline, transit...). Voici un programme complet et facile pour le déttoxiquer.

Best seller



L'Équilibre acido-basique

Source de bien-être et de vitalité

Christopher Vasey

160 p. - 15,95 €

ISBN : 978-2-88953-735-8

Un guide complet avec des actions simples et efficaces à la portée de chacun pour préserver sa vitalité !

Best seller



Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels

Christophe Bernard

256 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-103-5

Reprenez votre santé en main en fabricant vos produits maison à base de plantes.

Best seller



Le Choix des huiles essentielles

Santé, beauté et bien-être par l'aromathérapie

Fencienne Tu-Saint Girons et Benoît Saint Girons

192 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88911-506-8

Ce guide pratique met l'aromathérapie à la portée de tous et est une invitation à faire le choix d'une qualité de vie plus naturelle !



Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-131-8

Dites STOP aux caprices de votre ventre !



Accompagnez votre SOPK au naturel

Cycle menstruel, fertilité, alimentation, perturbateurs endocriniens... une approche naturopathique du syndrome des ovaires polykystiques

Céline Hovette

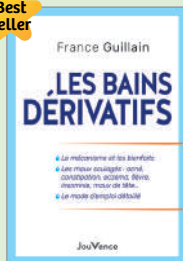
Préface du Dr Vincent Renaud

288 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-736-5

Le premier guide complet et pratique sur le SOPK par une naturopathe spécialiste.

Meilleures ventes

Best
seller

Les Bains dérivatifs
France Guillain
 176 p. - 17,95 €
 ISBN : 978-2-88953-720-4

Le livre de référence
 sur cette pratique de
 santé ancestrale !



Naturopathie
 pratique
 La naturopathie
 au quotidien au service
 de votre santé
Daniel Kieffer
 160 p. - 7,70 €
 ISBN : 978-2-88911-611-9

Une introduction perti-
 nente et panoramique
 à la naturopathie.

Best
seller

Manuel
 de détoxication
 Santé et vitalité
 par l'élimination
 des toxines
Christopher Vasey
 Préface du D^r Philippe-
 Gaston Besson
 256 p. - 17,90 €
 ISBN : 978-2-88953-162-2

LA référence pour
 purifier et détoxifier
 votre organisme.



Régénérez
 votre foie !
 Le régime de drainage
 du foie
D^r Sandra Cabot
 Suivi de *Les plantes
 amies de votre foie*
 de M.F. Muller
 208 p. - 18,95 €
 ISBN : 978-2-88953-050-2

Purifiez votre foie et
 redonnez à votre orga-
 nisme une nouvelle
 santé en 8 semaines !

Et aussi...

12 huiles essentielles
 pour mon chien
Maxime Beune
 128 p. - 9,90 €
 ISBN : 978-2-88953-386-2

Acidose et mucose
 toxiques
Daniel Kieffer
 160 p. - 9,80 €
 ISBN : 978-2-88953-251-3

Arthrite et arthrose :
 prendre soin de
 ses articulations à l'aide
 de la naturopathie
Caroline Brondel
 192 p. - 17,90 €
 ISBN : 978-2-88953-410-4

Compresses et cataplasmes
Christopher Vasey
 160 p. - 8,70 €
 ISBN : 978-2-88911-783-3

Détox
Christopher Vasey
 128 p. - 9,90 €
 ISBN : 978-2-88911-587-7

Détoxification optimale
Christopher Vasey
 160 p. - 16,20 €
 ISBN : 978-2-88353-854-2

Entretenir son immunité
 pour se prémunir des virus
Christopher Vasey
 208 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88953-670-2

Homéopathie et bonheur
D^r Richard Sprigg
 216 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88953-055-7

Homéopathie familiale
D^r François Choffat
 192 p. - 22,90 €
 ISBN : 978-2-88953-098-4

Inflammation chronique
 de l'organisme :
 la comprendre et la gérer
Jacques Fontaine
 176 p. - 16,50 €
 ISBN : 978-2-88911-820-5

Je crée mes cosmétiques à
 base d'huiles essentielles
Mélanie Colleaux
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-066-3

L'Hydrothérapie du côlon
Josiane Mignot
 256 p. - 21,30 €
 ISBN : 978-2-88353-427-8

La Détox holistique
Daniel Kieffer
 160 p. - 9,80 €
 ISBN : 978-2-88953-201-8

La Méthode Kousmine Fondation D^e Catherine Kousmine

288 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-649-8

La Petite Pharmacie familiale en naturopathie Daniel Kieffer

240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-327-5

Le Grand Manuel des Fleurs de Bach D^r Richard Sprigg

240 p. - 20 €
ISBN : 978-2-88911-717-8

Le réflexe médicament, c'est fini !

Isabelle Doumenc
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-704-8

Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé

Christopher Vasey
200 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-504-0

Les 10 cerveaux de la naturopathie Daniel Kieffer

140 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-200-1

Les Anti-Inflammatoires naturels

Christopher Vasey
224 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-398-5

Les Compléments alimentaires naturels

Christopher Vasey
192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88953-489-0

Les Eaux de détox Daniel Kieffer

144 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-265-0

Les hémorroïdes, c'est fini ! Corinne Allieux Goldfarbe

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-503-3

Les Principes de base d'une alimentation saine Christopher Vasey

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-295-7

Ma naturo spéciale bons vivants Noémie Vega

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-318-3

Ma phyto au féminin Virginie Peytavi

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-316-9

Magnétisme et Santé Daniel Kieffer

240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-326-8

Mes huiles essentielles en voyage Maxime Beune

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-329-9

Mes potions naturo bien- aimées au quotidien Véronique Beck

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-452-4

Mon grand manuel des huiles essentielles D^r Pascale Gélis Imbert

352 p. - 20 €
ISBN : 978-2-88953-094-6

Mon manuel de gemmothérapie Valérie Catala

256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-159-2

Pardonnez et se pardonner Daniel Kieffer

144 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-249-0

Petit traité de naturopathie Christopher Vasey

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-443-2

Prenez soin de vos intestins Daniel Kieffer

224 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-635-5

Réaliser son autobilan de vitalité Daniel Kieffer

160 p. - 16 €
ISBN : 978-2-88953-266-7

(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation Nina Bossard

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-389-3

Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations Daniel Kieffer

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-288-9

Se détoxifier au naturel par les plantes

Claire Laurant
144 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-549-5

Se libérer de la constipation Christopher Vasey

192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-595-2

Terrain acidifié Jacques Fontaine

128 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-517-4

Votre corps réclame de l'eau

D^r Fereydoon Batmanghelidj
160 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-490-6



Nouveauté



Les Incroyables Vertus des jus de légumes

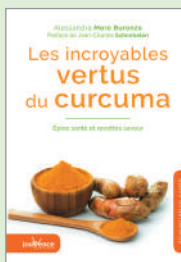
Boostez votre santé et votre vitalité !

Évelyne Baubeau

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-745-7

Les jus de légumes : votre nouveau rituel vitalité !



Les Incroyables Vertus du curcuma

Épice santé et recettes saines

Alessandra Moro Buronzo

Préface de Jean-Charles Schnebelen

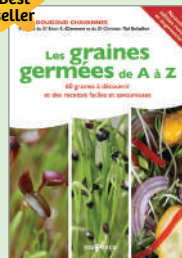
128 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88911-762-8

Pour tout connaître des vertus du curcuma et concocter de savoureuses recettes !

Meilleures ventes

Best seller



Les Graines germées de A à Z

60 graines à découvrir et des recettes faciles et savoureuses

Carole Dougoud Chavannes

Préfaces du D^r Brian R. Clement et du D^r Christian Tal Schaller

256 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-853-3

Recettes délicieuses, trucs et astuces, panorama et techniques de germination. Un livre indispensable pour le chevronné comme le débutant.



Mon alimentation santé facile : Acido-basique

et 68 recettes

Christopher Vasey

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88911-968-4

Apprenez à cuisiner en respectant l'équilibre acido-basique.

Best seller



L'Art de jeûner

Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger

D^r Françoise Wilhelmi de Toledo

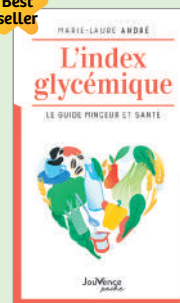
Avec la participation du chef Hubert Hohler

240 p. - 24,50 €

ISBN : 978-2-88911-562-4

Le premier manuel complet sur la pratique d'une méthode de jeûne reconnue !

Best seller



L'Index glycémique

Le guide minceur et santé

Marie-Laure André

176 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-471-5

Gagnez en santé et perdez du poids grâce à l'index glycémique !

Meilleures ventes



Alimentation sans gluten ni laitages
Comprendre l'intolérance et adapter son alimentation
Marion Kaplan

Préface du Dr Bruno Donatini
240 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-340-4

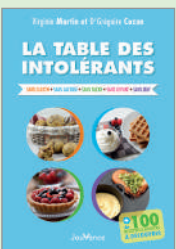
Intolérants, trouvez les clés pour un mode de vie équilibré !



Mon alimentation santé facile :
paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja
et 50 recettes

Marion Kaplan
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-910-3

Arrêtez de vous empoisonner : cuisinez sans danger et en toute simplicité !



La Table des intolérants
Sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans levure, sans œuf

Virginie Martin et Dr Grégoire Cozon
176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-044-1

Adoptez une alimentation sans gluten, sans lait, sans sucre et sans levure... mais avec plaisir !

Et aussi...

3 jours de jeûne, c'est parti !
Sandra Stallaert
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-600-9

Algues faciles
Carole Dougoud Chavannes
176 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-919-6

Anti-candida
Alice Greetham
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-612-2

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles

Alessandra Moro Buronzo
192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-465-8

Happy veggie
Juliette Pochat
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-933-2

Je mange moins de sel, c'est parti !
Christopher Vasey
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-714-3

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !
Christopher Vasey
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-270-4

Kousmine gourmande
Suzanne Preney et Brigitte Favre
248 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-994-3

L'Énergie du cru
Leslie Kenton
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-504-4

La Crème Budwig
Dr Philippe-Gaston Besson
128 p. - 14,70 €
ISBN : 978-2-88353-871-9

La Green food en famille
Marie Gabrielle Domizi et Alice Greetham
160 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-393-0

Les 5 piliers de la santé
Dr Philippe-Gaston Besson, Dr Alain Bondil, Dr André Deanjean et Dr Philip Keros
320 p. - 22,40 €
ISBN : 978-2-88353-326-4

Les Additifs alimentaires
Marie-Laure André
160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-405-4

Les Cures de santé
Christopher Vasey
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-855-7

Les Incroyables Vertus du gingembre
Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-569-3

Les Incroyables Vertus du régime crétois
Emmanuelle Jumeaucourt
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-711-6

Les intolérances alimentaires, c'est fini !
Isabelle Mante
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-225-4

Les régimes, c'est fini !
Céline Touati
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-807-6

Les Vertus de l'ortie
Alessandra Moro Buronzo
160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-833-5

Les Vertus de la spiruline
Géraldine Laval Legrain et Benoît Legrain
144 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88953-116-5

Lunch box veggie

Juliette Pochat

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-194-3

Mes 50 super aliments + 1

Caroline Balma-Chaminadour

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-907-3

Mes astuces anti-grignotage,
c'est parti !

Véronique Beck

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-226-1

Mon alimentation santé

facile : À base de citron

Christopher Vasey
et Lisa Masset

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88911-967-7

Mon alimentation santé

facile : Anti-AVC

Marie-Laure André

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88953-151-6

Mon alimentation santé

facile : Anticholestérol

Isabelle Doumenc
et Magdalina Asancheyev

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88911-969-1

Mon alimentation santé
facile : Brûler les graisses
durablement

Céline Touati

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88911-908-0

Mon alimentation santé
facile : Curcuma et
gingembre, mes épices
miracles

Alessandra Moro Buronzo

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88911-914-1

Mon alimentation santé

facile : desserts sans sucre
raffiné

Christopher Vasey
et Marie Gabrielle Domizi

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-198-1

Mon alimentation santé

facile : Riche en
micronutriments

Juliette Benedicto

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-149-3

Mon alimentation santé

facile : Salades santé

Alessandra Moro Buronzo

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-160-8

Mon alimentation santé
facile : Spécial détox

Christopher Vasey
et Élodie Bary

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-264-3

Mon alimentation santé
facile : Spécial sportifs

Juliette Benedicto

128 p. - 5,90 €

ISBN : 978-2-88953-150-9

Oméga-3

D' Dominique Rueff

170 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-713-0

Prévenir les accidents
vasculaires par
l'alimentation

Marie-Laure André

180 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-768-0

Quand le corps a soif...

Christopher Vasey

160 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88911-495-5

Quiches, tourtes et tartes
à index glycémique bas

Léa Delmas
et Jeanne Baliteau

176 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88953-377-0

Recettes et astuces anti-
ballonnements

Céline Touati

128 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88911-736-9

Recettes sans lait ni gluten
pour petits et grands

Valérie Cupillard

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-675-1

Réduire sa consommation
de viande, c'est parti !

Véronique Beck

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-269-8

Tisanes : guide pratique
pour toute la famille

D' Claire Laurant

160 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-296-8

Zéro déchet, zéro gaspi

Lisa Masset

192 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-810-6

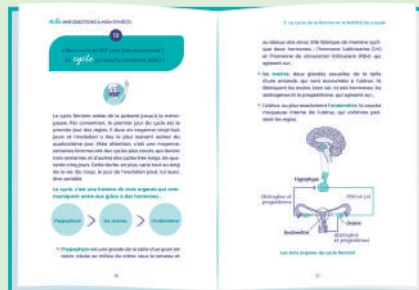


Nouveautés

Best
seller

Mille questions
à mon gynéco
Des réponses sans tabou
D' **Olivier Marpeau**
272 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-839-3

Toutes les réponses sans
tabou du gynéco préféré des
réseaux !



Mille questions à mon gynéco



Ma bulle bien-être
du soir
Rituels de yoga, automassages,
Pilates et sophro
**Julien Levy, Lugdivine
Meytre, Océane
Chavanel, Christine Klein,
Claudine Jassey**
208 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-772-3

Yoga, Pilates, sophro, automassages... mettez de la
douceur dans vos soirées !



Le Livre noir
du coton-tige
Pour la bonne santé
de vos oreilles
D' **Olivier Morineau**
144 p. - 12,95 €
ISBN : 978-2-88953-777-8

Un livre truculent, passion-
nant, et essentiel à votre
santé !



Mon bien-être
émotionnel avec
les fleurs de Bach
De la symbolique
à la pratique
Sabrina Romeo-Dussart
240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-811-9

Une approche moderne et
complète des fleurs de Bach.



Mon grand guide
de naturopathie
Christopher Vasey
448 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-746-4

LA bible santé de l'expert en
naturopathie.

Nouvelles éditions



Le Livre très sérieux
du caca
Le transit au-delà des tabous
Caroline Balma-
Chaminadour
Préface du Dr Philippe
Godeberge
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-844-7

Plongez dans un monde
méconnu qui commence à
table et s'achève aux toi-
lètes.

Best
seller

Mon grand guide
du nerf vague
Jean-Marie Defossez
344 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-767-9

La bible du nerf vague, le
nouvel allié de notre santé.

Best
seller

Supprimez rapidement
vos douleurs par
la technique des points
trigger
Vincent Cueff
176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-869-0

« Un nouveau mode d'em-
ploi de votre corps humain. »
Mes Protocoles Santé

Best
seller

Gym douce et yoga
sur une chaise
150 exercices et postures
simples et efficaces
Jacques Choque
144 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-867-6

Le livre idéal pour entretenir
et développer, en douceur,
sa souplesse, sa mobilité et
sa force.

Meilleures ventes



Jin Shin Jyutsu
L'art de revitaliser le corps,
et d'harmoniser le corps,
le mental et l'esprit
par le toucher
Alice Burmeister
et Tom Monte
Préface de Mary Burmeister
192 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-565-1

L'ouvrage de référence qui réunit une solide
communauté d'adeptes.



10 respirations
thérapeutiques au
service de votre santé
La coach-respiration
Jean-Marie Defossez
144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-770-3

Respirez pour garder
santé, vitalité et sérénité
grâce à 10 techniques
thérapeutiques à l'effica-
cité reconnue !

Meilleures ventes

Best seller



Être en bonne santé grâce au nerf vague
Antistress, vitalité,
anti-inflammation :
la coach-respiration®

Jean-Marie Defossez

224 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-432-6

Partez à la découverte du nerf de l'hypersensibilité par excellence.



Transformez votre stress en vitalité

La voie du Tao
Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-692-4

Découvrez les secrets du Tao, une sagesse ancestrale anti-stress.

Best seller



Le Dien' cham'
Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale

Marie-France Muller
et Nhuan Le Quang

272 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-080-9

Une pharmacie familiale ambulante, à portée... de doigts !



Stimulez votre énergie vitale

L'automassage par le chi
Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-693-1

Initiez-vous aux bienfaits et aux secrets du massage taoïste.

Best seller



Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale
Dien' Cham' et autres approches

Marie-France Muller

512 p. - 34,95 €

ISBN : 978-2-88953-029-8

Savez-vous qu'il suffit de frictionner pendant quelques secondes certaines zones du visage pour soulager aussitôt un mal de dos, une migraine naissante ou stopper net un début de rhume ?



Encyclopédie des points qui guérissent
La santé au bout des doigts

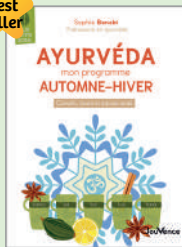
Dr Roger Dalet

320 p. - 22,40 €

ISBN : 978-2-88911-812-0

Guérir et soulager mille douleurs et petites misères par un simple massage des points d'acupuncture judicieusement choisis, tel est le but de cette encyclopédie très complète.

Meilleures ventes

Best
seller

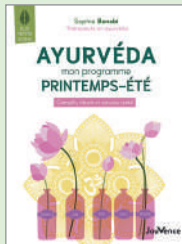
Ayurvéda :
mon programme
automne-hiver
Conseils, rituels et astuces
santé

Sophie Benabi

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-392-3

Pour une bonne santé
tout au long de l'automne

et de l'hiver, adoptez les
bons gestes ayurvédiques
liés à ces saisons.



Ayurvéda :
mon programme
printemps-été
Conseils, rituels et astuces
santé

Sophie Benabi

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-319-0

Retrouvez votre équilibre
et votre énergie au fil des
saisons grâce à l'Ayur-
véda !

Et aussi...

5, 4, 3, 2, 1 j'arrête
de fumer !

Marc Klinkhamer

192 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88353-687-6

21 jours pour réguler
son stress et
son sommeil

**Céline Braun
Debourges**

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-306-0

60 recettes
réconfortantes de
votre naturopathe
**Naïma @Miam_oh_
miam**

176 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-532-3

Acroyoga : postures
et principes de base
Julien Levy

272 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-891-5

Aimer vieillir :
la révolution de
la médecine anti-âge
D' Gérard Bersand

288 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-390-9

Antidépresseurs,
anxiolytiques,
sommifères...

Eric Charles

144 p. - 17 €
ISBN : 978-2-88953-253-7

Arthroses, arthrites
et rhumatismes

Christian Brun

176 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-634-8

Automassages du soir
Océane Chavanel

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-653-5

Ayurvéda : mes rituels
beauté

Sophie Benabi

352 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-616-0

California Barre
du matin

**Sophia Willoughby
Jeremiasz**

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-236-0

California Barre
du soir

**Sophia Willoughby
Jeremiasz**

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-235-3

Construire sa santé
D' Michel Golay

224 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88953-019-9

De la cueillette
à l'assiette

**Catherine Charmentant
et Philippe Rivault**

192 p. - 21,90 €
ISBN : 978-2-88353-601-2

En finir avec
la sous-respiration
Jean-Marie Defossez

192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-863-2

Équilibre et
méditation
par les plantes

Claire Tiberghien

160 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88911-691-1

Grimoire moderne :
50 recettes naturelles
Valérie Catala

224 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-362-6

Grossesse et huiles
essentielles

Céline Touati

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-068-7

Guide pratique
de yoga des yeux

**Michel Lyonnet
du Moutier**

272 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-258-2

Healthy routines
du matin

**Marie Gabrielle Domizi
et Eva Bertrand**

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-292-6

Healthy routines du soir
**Marie Gabrielle Domizi
et Eva Bertrand**

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-293-3

J'aime mes hormones
Sarah-Maria Leblanc

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-609-2

J'évacue
les perturbateurs
endocriniens, c'est parti !
Isabelle Doumenc

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-101-1

Je fais mes aliments
lacto-fermentés,
c'est parti !

**Yuko Ozawa et Stéphanie
Rowley-Perpète**

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-481-4

Je guéris du vaginisme, c'est parti !

Mame Ndanty Badiane

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-598-9

Je mange bio, responsable et bon

D^r Karl von Koerber et Hubert Hohler

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-913-4

Je pratique le yoga tout au long de l'année

Jacques Choque

160 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-378-7

Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !

D^r Philippe Stéfani et Patricia Repon-Bellone

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-837-3

L'Errance médicale chez les femmes

Charline Girardel

320 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-668-9

La Candidose chronique

D^r Philippe-Gaston Besson

176 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88911-804-5

La pilule contraceptive, c'est fini !

Eugénie Tabi

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-623-8

La Santé par l'eau froide

Philippe Stéfani et Myriam Willemse

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-273-5

La Voie du toucher : une vision holistique du massage

Renato Pappalardo avec la collaboration de Sandy Hinzelin

224 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-669-6

Le Bonheur du jeûne

Raimund Wilhelmi

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-555-2

Le Guide du flux libre instinctif

Mélissa Carlier

256 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-637-5

Le Livre (très sérieux) du cannabis

Caroline Balma-Chaminadour et D^r Nathalie Patte Karsenti

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-333-6

Le Livre (très sérieux) du clitoris

Caroline Balma-Chaminadour

176 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-206-3

Le Soleil : notre allié contre le cancer

Pr Jörg Spitz et Ph. D. William B. Grant

192 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-294-0

Le Ventre : l'autre centre de nos émotions

Eric Loison

192 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-576-1

Les Algues de A à Z

Carole Dougoud Chavannes

224 p. - 22,50 €

ISBN : 978-2-88911-284-5

Les Causes cachées des maladies

Daniel Kieffer

352 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-590-3

Les Défis de l'homme de 50 ans et plus

Philippe Morgado

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-108-0

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !

Isabelle Doumenc

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-808-3

Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé

Anaïs Gomez et Ramon Basagana

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-576-7

Les Mitochondries

Maria Elisabeth Druxeis

208 p. - 23 €

ISBN : 978-2-88953-165-3

Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen

Daniel Maurin

168 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-643-6

Les troubles digestifs, c'est fini !

D^r Rémy Romney et Linda Gobindoss

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-698-6

Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti !

Eugénie Tabi

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-715-0

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer

Christian Miquel

+ CD

208 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-154-7

Méditer avec les huiles essentielles

Mélanie Colleaux

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-155-4

Mes 20 huiles essentielles indispensables

D^r Pascale Gélis-Imbert

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-156-1

Méthode Pilates pour enfants

Angelika Constam, Jacqueline Mirsadeghi et Sylviane Maire

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-900-4

Mon alimentation santé facile : Pauvre en FODMAPs

Julie Delorme

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-556-9

Mon enfant et les huiles essentielles

Mélanie Colleaux

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-246-9

Mon massage relaxant
des pieds

Barbara de Luze

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-317-6

Oser courir sa vie

Delphine Buisson

144 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88953-100-4

Pilates du matin

Lugdivine Meytre

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-527-9

Pilates du soir

Lugdivine Meytre

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-528-6

Prendre soin de ses fascias

Nora Reim

112 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-255-1

Prendre soin de son corps
pendant un cancer

Marie-Laure Allouis

128 p. - 17 €
ISBN : 978-2-88953-138-7

Réduire les ondes
électromagnétiques,
c'est parti !

Carl de Miranda

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-702-4

Réflexe gainage et périnée
du matin

Julien Levy

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-375-6

Réflexe gainage et périnée
du soir

Julien Levy

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-376-3

Remèdes naturels de
mon médecin de famille

Luc Bodin

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-673-7

Respiration et Pranayama

Jacques Choque

232 p. - 27 €
ISBN : 978-2-88953-176-9

Ronflements et apnée
du sommeil, c'est fini !

Michel d'Aniolo

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-751-2

Se baigner dans l'eau
froide, c'est parti !

Myriam Willemse
et Philippe Stéfanini

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-651-1

Se protéger des addictions
aux écrans, c'est parti !

Alexis de Maud'huy

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-088-5

Se reconnecter aux saisons

Sabrina Romeo-Dussart

248 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-437-1

Se soigner par les ventouses

Laurent Chenot

128 p. - 17 €
ISBN : 978-2-88953-229-2

Soignez par l'énergie

Vincent Cueff

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-439-5

Sophro du matin

Christine Klein
et Claudine Jassey

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-336-7

Sophro du soir

Christine Klein
et Claudine Jassey

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-337-4

Spécial détox

Christopher Vasey

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-735-2

Sportif au naturel :
de la performance
à la récupération

Virginie Peytavi

240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-459-3

Stimuler sa fertilité,
c'est parti !

Isabelle Doumenc

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-222-3

Sucre et santé

Christopher Vasey

176 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-825-0

Tout savoir sur la respiration

Daniel Kieffer

768 p. - 59,95 €
ISBN : 978-2-88953-070-0

Un autre regard sur
la sclérose en plaques

D^r Alain Bondil

256 p. - 22,50 €
ISBN : 978-2-88911-418-4

Votre santé par le Nordic
Walking

Beatrix Pfister

240 p. - 15,20 €
ISBN : 978-2-88353-818-4

Votre santé se cache
au cœur de vos cellules

D^r Claude Lagarde

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88911-739-0

Yin Yoga : mon yoga douceur

Jane Bertrel
et Laurent Bertrel

176 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-382-4

Yoga à la carte

Julien Levy

Coffret de 60 cartes et un livret
de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-538-5

Yoga du matin

Julien Levy

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-184-4

Yoga du soir

Julien Levy

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-185-1

Yoga kundalini du matin

Marine Francisco

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-654-2

Yoga Vinyasa : une
méditation en mouvement

Julien Levy

232 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88953-065-6

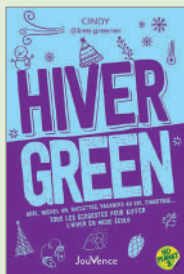
Yoni steam : un rituel
féminin ancestral

Aurore Lhotte

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-579-8

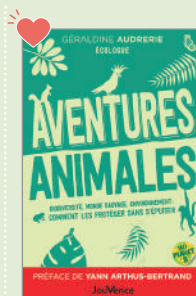
Jardinage bio et naturel, biodiversité, questions environnementales, mises en pratique écologiques... Autant de **sujets incontournables** présentés ici par **des spécialistes** en la matière. Une belle façon d'étancher votre soif de nature, de rendre votre quotidien plus vert et d'allier l'utile à l'agréable !

Nouveautés



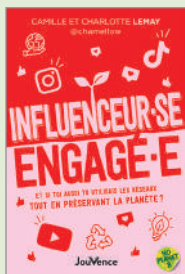
Hiver green
Noël, Nouvel An, raclettes, vacances au ski, chauffage... Tous les écogestes pour kiffer l'hiver en mode écolo
Cindy @bee.greener
192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-804-1

Profiter des petits plaisirs de l'hiver de façon écolo, c'est possible, grâce aux DIY, astuces et bonnes pratiques données dans ce livre !



Aventures animales
Biodiversité, monde sauvage, environnement : comment les protéger sans s'épuiser
Géraldine Audrerie
192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-860-7

Le livre qui réconcilie animaux et humains et t'aide à trouver ta voie pour défendre la cause animale.



Influenceur-se engagé-e
Et si toi aussi tu utilises les réseaux tout en préservant la planète ?
Camille et Charlotte Lemay
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-866-9

Le premier livre sur l'utilisation plus green des réseaux sociaux.



Meuf green
En transition vers une vie écoconsciente et décomplexée
Deborah Lopes
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-764-8

Écoféminisme, no kids, sexe green, dressing durable... Le guide des queens de l'écologie !



Mon jardin de fleurs de saison
Des bouquets pour la maison toute l'année
Hélène Taquet et Céline Petitdidier
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-747-1

Des fleurs de saison directement de votre jardin aux vases de votre maison.

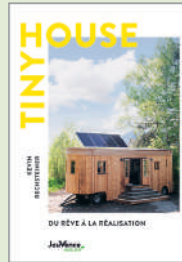


© Cédric Helsly

Julien Vidal est le fondateur du mouvement Ça commence par moi. Il anime aujourd'hui le podcast 2030 Glorieuses dans lequel il donne

la parole aux personnes qui incarnent les nouvelles abondances du monde de demain.

Nouveautés



Tiny House
Du rêve à la réalisation
Kevin Rechsteiner
224 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-793-8

À la croisée des chemins entre le beau livre, le témoignage et le guide pratique.



Je cuisine les légumes de mon potager
Plus de 160 recettes maison de la cueillette à l'assiette
Sandrine Duport
192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-771-6

160 recettes incontournables : de la fourche à la fourchette, avec Popote & Potager !



Imagine demain

Avec le grand atelier des 2030 glorieuses
Julien Vidal

36 cartes détachables et 1 dépliant illustré
144 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-762-4

Ensemble, nous pouvons réfléchir à un monde meilleur dès 2030 dans tous les domaines et passer à l'action sans plus tarder !



3, 2, 1... climatarien·ne
Réduis ton impact environnemental avec une alimentation végétale
Mélanie Sancery-Gay
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-763-1

Tu as le pouvoir d'agir 3 fois par jour pour réduire la pression sur l'environnement.



Nouvelle édition



Nature mystique
La voie de l'écologie spirituelle
Philippe Roch
Préface de Dominique Bourg
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-818-8

Et si votre maître spirituel à vous c'était la Nature ?

Meilleures ventes



Oser la ferme florale
Planter, cueillir, vendre des fleurs locales et de saison
Hélène Taquet et Céline Petitdidier
176 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-618-4

La méthode *Slow flower* à la française.



Réussir mes conserves maison
100 recettes pour tendre vers l'autonomie alimentaire
Sandrine Dupont
224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-733-4

Retrouvez toute l'année les saveurs authentiques de vos légumes du jardin.

Best seller



45 plantes sauvages à récolter et déguster
Le bonheur de faire ses courses en pleine nature
Christelle Bonnal
144 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-301-5

Une initiation rigoureuse et passionnante au monde des plantes sauvages comestibles.

Best seller



Nourrir sa famille grâce à son potager
Plantations, jardinage, conserves, recettes...
Sandrine Dupont
192 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-450-0

De la fourche à la fourchette, ne mangez que les légumes de votre jardin !



Mon potager de fleurs comestibles
60 fleurs et plantes rares à cultiver, récolter et déguster
Valentin Moricet
Préface de Karine Le Marchand
192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-716-7

Le premier livre de Valentin Moricet, horticulteur de l'Amour est dans le pré (M6).

Et aussi...

40 plantes aromatiques
faciles à cultiver

François Couplan

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-189-9

À l'écoute des plantes

Jean-Pierre Deshaïres

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-243-8

Accueillir les insectes
dans mon jardin

Danièle Boone

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-195-0

Chic, des « mauvaises »
herbes dans mon jardin !

Christine Virbel Alonso

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-457-9

Croissance / Décroissance

Philippe Roch

144 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-970-7

De la graine aux semences

Christian Anglada
avec la collaboration
de Denise Gautier

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-277-3

Des orchidées sauvages
dans mon jardin

Morgane Peyrot

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-302-2

Des plantes médicinales
dans mon jardin

Dr Claire Laurant

et Marie d'Hennezel

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-191-2

Jardiner avec ma tribu

Sylvie Hennebicq

192 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-448-7

Je voyage équitable,
c'est parti !

Stéphanie Vialfont

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88953-119-6

La Nature férale ou
le retour du sauvage

Annik Schnitzler

et Jean-Claude Génot

176 p. - 21,90 €

ISBN : 978-2-88953-274-2

La Permaculture
en appartement

Christine Virbel Alonso

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-161-5

Le Guide des petits
aventuriers de la forêt

Jane Worroll

et Peter Houghton

176 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-606-1

Le Guide pratique du
cueilleur de champignons

Dr Roger Poirier

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-456-2

Le Jardin à la conquête
des balcons

Edouard Jeanloz

248 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-132-5

Les Bienfaits des vers
de terre au jardin

Bernard Baranger

et Noëlle Allamand

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-276-6

Les Bonnes Plantes
pour ma haie sauvage

François Couplan

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-141-7

Les Transitions écologiques

Collectif sous la direction

d'Alexander Federau

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-987-5

Mes micro-organismes
efficaces (EM)

Emmanuelle Bigot

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-135-6

Mes notes de jardinage et
d'autonomie alimentaire

Sandrine Dupont

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-541-5

Mon jardin au service
d'une biodiversité
équilibrée

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-142-4

Mon jardin mandala
en permaculture

Annie et Marc Grollimund

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-719-8

Mon potager
en permaculture,
c'est parti !

Cindy Chapelle

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-976-9

Planter des haies refuges
pour les pollinisateurs

Association Pollinis

176 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-583-5

Prendre soin de
ses plantes d'intérieur

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-242-1

Prendre soin de ses poules
avec Papy Nounn

Pascal Clausen

et Christine Virbel Alonso

176 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-617-7

Transformer sa vision
du monde grâce
à la permaculture

Jessie et Andrew Darlington

192 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-275-9

Une prairie fleurie
dans mon jardin

François Couplan

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-158-5

Vivre la nature
avec les enfants

Joseph Bharat Cornell

192 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-721-1

Zéro déchet, zéro pression

Céline Portal

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-553-8

COUPLE, FAMILLE, ENFANTS

Un enfant a besoin d'être encouragé, d'avoir confiance en lui pour évoluer sereinement. Et pour cela, il est important que les jeunes parents aient aussi confiance en eux. Ces livres visent à donner des repères à chaque membre de la famille afin de l'aider à traverser les épreuves de la vie et à trouver sa place dans la tribu.



Viens, on s'émerveille !
Vivre les saisons en conscience avec les enfants :
+100 activités en famille
Delphine Lauprêtre
304 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-757-0

Plus de 100 activités pour se reconnecter au cycle de la nature en famille.

Nouveautés



Célébrer la grossesse et la naissance
40 rituels et activités pour un Blessing Way réussi
Julie Amanda
et Barbara Casto
Préface de Julie Toutin
224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-769-3

La nouvelle tendance des femmes enceintes et jeunes mamans.



Guide pratique de la séparation
Le regard bienveillant d'une avocate quand flotte un parfum de rupture
Sophie Renouf
Préface d'Yvonne Poncet-Bonissol
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-821-8

Un véritable GPS qui vous offre la bonne direction à prendre sur le chemin de la séparation.

Meilleures ventes



Pleurs et colères des enfants et des bébés
Comprendre et répondre aux émotions de son enfant
Aletha Solter
Préface du D^r Thomas Gordon
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-738-9

Ce livre ouvre une nouvelle perspective sur les pleurs, qui ont une fonction, transmettent un message, qu'il s'agit d'apprendre à écouter, à décoder avec patience, bienveillance et respect.



Développer le lien parent-enfant par le jeu
Le jeu d'attachement pour créer l'harmonie, gérer les conflits et résoudre les problèmes
Aletha Solter
256 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-689-8

Le jeu d'attachement pour créer l'harmonie, gérer les conflits et résoudre les problèmes.

Meilleures ventes



Accompagner l'adolescence

Cap sur la confiance

Catherine Dumonteil-Kremer

304 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-592-7

Loin des récits pessimistes trop souvent présentés, ce livre invite à considérer cette période, avec confiance.

Best seller



Préparer la plus belle des cérémonies laïques

Pour votre mariage, renouvellement de vœux, PACS

Fabiola Plazanet

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-636-8

Un guide pas à pas pour une cérémonie personnalisée, remplie d'émotions... et de paillettes.



Les Premières Lunes de ma fille

Célébrer ses premières règles et nouer un dialogue libre

Mélanie Mélot

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-722-8

Comment aborder le sujet des premières règles avec votre fille et rendre ce passage le plus doux possible.



La famille s'agrandit

Catherine Dumonteil-Kremer

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-144-8

Apprenez, dès l'arrivée d'un nouvel enfant, à gérer les relations frères-sœurs.



Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger

Jasmine Gage

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88911-890-8

Un allié précieux et bienveillant pour des enfants et des parents épanouis.



Mon guide naturo spécial enfants

L'art de bien grandir au naturel (de 0 à 10 ans)

Nina Bossard

320 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-296-4

LA référence naturopathique des parents qui souhaitent renforcer la croissance, la vitalité, la santé, l'immunité et le bien-être de leurs enfants naturellement !

Meilleure vente



Mon enfant, j'ai confiance en toi
Les neurosciences au service
du développement de l'enfant
et du parent

Soline Bourdeverre-Veysiere

Format Poche

240 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-338-1

Semez des graines de confiance dans
le cœur de votre enfant.



Soline Bourdeverre-Veysiere

est enseignante, maman
de deux enfants et créatrice
du compte Instagram
@solinesveiller, suivi
par 120 000 personnes.

Hypersensible et passionnée,
elle partage ses découvertes,
expériences et apprentissages

en matière d'accompagnement respectueux
de l'enfant.

Et aussi...

10 stratégies pour faire
parler son homme

Yvon Dallaire

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-584-6

30 activités théâtrales
pour l'épanouissement
des enfants

Marie Poulhalec

216 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-067-0

50 astuces pour que mon
enfant mange des fruits
et des légumes

Nicole Béguin

176 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-983-7

52 pauses créatives et
ludiques pour les enfants

Marie Poulhalec

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-168-4

60 activités pour mes petits
rois de la récup'

**Elisabete et Sandra Ribeiro
Tavares**

192 p. - 10,90 €

ISBN : 978-2-88953-095-3

À l'écoute de mon Bébé

Aletha Solter

384 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88953-134-9

Accompagner la scolarité

**Mélina Assié
et Anne Binétry**

272 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-462-3

Acroyoga avec mon enfant

Julien Levy

216 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-985-1

Allaiter plus longtemps

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-893-9

Alzheimer, gardez le contact !

Sylviane Morandi

192 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88911-780-2

Bien comprendre
les besoins de votre enfant

Aletha Solter

224 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-612-6

Communiquer par signes
avec Bébé

Nathanaëlle Bouhier-Charles

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-129-5

Éduquer les enfants avec
la psychologie positive

Julie Bazinet

128 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-624-9

Être mère sans s'oublier :
l'oracle

Soline Bourdeverre-Veysiere

Coffret de 40 cartes et un livret
de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-537-8

Éveiller nos enfants
à leur spiritualité

Dominique Hubert

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-219-3

Grandir en conscience
par la thérapie Imago

Carlo Trippi

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-190-5

Happy mamie

Françoise Dorn

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-143-1

Infertilité : mon guide vers l'espoir

Déborah Schouhmann-Antonio

192 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-063-2

J'accompagne les émotions de mon enfant

Soline Bourdeverre-Veyssiere

216 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-140-0

J'ai confiance en toi

Soline Bourdeverre-Veyssiere

Grand format
200 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-988-2

J'éveille mon enfant à la musique

Dominique Habellion

160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-220-9

J'initie mon enfant au yoga

Catherine Blondiau

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-221-6

Je deviens papa, c'est parti !

Carl de Miranda

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-796-3

Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience

Valériane Gosset et Céline Laloux

216 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-072-4

La (bonne) Santé des enfants non vaccinés

D^r Françoise Berthoud

176 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-648-1

La Naissance autrement

Sophie Gamelin-Lavois

160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-482-5

La Pleine conscience au cœur de la relation amoureuse

Olivier Raurich

208 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-280-3

La Sécurité affective de l'enfant

Marie-Dominique Amy

184 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-077-9

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles

David Alzieu

128 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-304-6

Les Secrets du post-partum

Sophie Baconin

288 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-524-8

Ma grossesse feng shui

Caroline David Keskin

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-981-3

Mais tu ne m'avais jamais dit ça !

Carolle et Serge Vidal-Graf

192 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88911-228-9

Merveilleuse naissance

Suzanne Yates

208 p. - 18 €
ISBN : 978-2-88911-718-5

Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti !

Carl de Miranda

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-192-9

Mon enfant médite en pleine conscience

Ilios Kotsou et Candice Marro

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-965-3

Mon projet bébé

Amélie Clergue Vaurès

320 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-563-7

Ni punir, ni laisser faire

Philippe Beck

192 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-903-5

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-663-8

Sensibiliser les enfants aux questions écologiques

Soline Bourdeverre-Veyssiere

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-315-2

Technique et pratique du portage

Ingrid van den Peereboom

192 p. - 14,70 €
ISBN : 978-2-88911-795-6

Transmettre les clés du bonheur

Christophe Loupy

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-451-7

Vaccinations : le droit de choisir

D^r François Choffat

224 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-831-1

Vivre la pleine conscience en famille

Sophie Raynal

160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-217-9

Vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus dans l'enfance

D^r Fernande Amblard

112 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-734-1

Vous êtes déjà le parent idéal

Maëlys le Levreur

176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-667-2

Zen avec mon ado

Aude Jaubert

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-202-5

SOCIÉTÉ

Sont présentés ici des essais sur le bien-être abordé via l'angle des **questions de société** ou relié à des sujets d'actualité, à des thématiques qui font débat... Des livres portés par des autrices et auteurs investis, visant des lectrices et lecteurs actifs, engagés, et dynamiques qui s'interrogent sur le **monde à venir** !

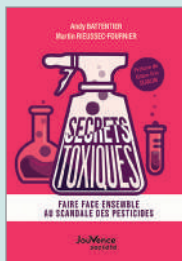
Nouveautés



Réinventons le faire ensemble
L'intelligence collective et la gouvernance partagée au service d'une transformation individuelle et sociale
Université du Nous
272 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-863-8

Embarquez pour un voyage inoubliable et découvrez la puissance du faire ensemble.

Nouveautés



Secrets toxiques
Faire face ensemble au scandale des pesticides
Martin Rieussec-Fournier, Andy Battentier
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-809-6

Un appel à l'action pour sortir des pesticides toxiques.



© Sophie Brasey

Michel Maxime Egger est sociologue et écothéologien. Il a fondé un laboratoire de transition intérieure porté par deux ONG suisses. Il est codirecteur de la collection

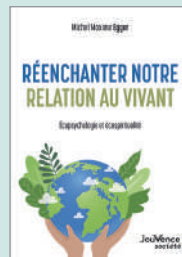
« Fondations écologiques » aux éditions Labor & Fides. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'écospiritualité et l'écopсихologie et anime le site www.trilogies.org.

Meilleures ventes



Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible
Charles Eisenstein
Préface d'Olivier Clerc
464 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-383-1

Un texte éminemment inspirant et clairvoyant nous invitant à changer de niveau de conscience et sortir de nos conditionnements !



Réenchanger notre relation au vivant
Écopсихologie et écospiritualité
Michel Maxime Egger
256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-659-7

Des clés pour reconnecter votre âme au vivant, vous ouvrir au mystère du sacré et donner du sens à vos engagements.

Meilleures ventes



La Parole du kayakiste
L'audace d'agir selon ses valeurs
Paul Dewandre
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-282-7

Face à une société incertaine, revoyez vos priorités et retrouvez la joie de pagayer dans les eaux vives de la vie.

Et aussi...

40 activités pour renforcer son courage social
Floréal Sotto
et **Nora El Massioui**
144 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-278-0

Agir pour un monde durable
Pascale Fressoz avec
la collaboration de **Corentin Biteau** et **Jean-Claude Koya**
240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-644-3

Devenez pionnier du nouveau monde
Laurent Muratet
240 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-549-1

Itinéraire d'un possibiliste
Michel Masquelier
176 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-671-9

L'Humanité à la croisée des chemins
René Longet
176 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-453-1

L'Avènement d'Homo Cooperatus
Xavier Cornette de Saint Cyr
et **Louis Cornette de Saint Cyr**
272 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-502-6

Le Bonheur National Brut
Ha Vinh Tho
320 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-695-5

Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent
Carolle et Serge Vidal-Graf
112 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-279-7

Le Libre-échange remis en cause
Willy Cretegny
112 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-488-3

Les Proches aidants
Martine Golay Ramel
128 p. - 9,70 €
ISBN : 978-2-88353-918-1

Lettre à un jeune qui rêve d'être (anti)capitaliste
Yvan Falys
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-230-8

Plaidoyer pour une dimension psychologique et spirituelle de la retraite
Philippe Maire
168 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-508-8

Se libérer du consumérisme
Michel Maxime Egger
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-387-9

Un monde heureux est (encore) possible
Carl de Miranda
176 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-300-8

Un plan de survie de l'humanité
René Longet
192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-415-9



VIE PRATIQUE

Un quotidien plus fluide, plus serein, plus *green*, en harmonie avec vos valeurs et la nature vous fait rêver ? C'est par ici que vous trouverez les **meilleurs conseils** pour apprendre à mieux organiser votre emploi du temps, à gérer judicieusement votre budget, à chouchouter vos animaux de compagnie ou encore à réaliser vos propres produits cosmétiques et ménagers.



Chatons abandonnés : comment en prendre soin ?

Les soins d'urgence, la domestication et les gestes d'affection
Christine Virbel Alonzo
Préface de Marc Giraud
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-759-4

Grâce à ce guide, vous apprendrez à recueillir des chatons abandonnés... et les adopter ?

Nouveautés



Best seller

Faire ses cosmétiques naturels

Les bienfaits de la nature en plus de 100 recettes !

Cyrille Saura Zellweger

128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-790-7

Faire soi-même ses cosmétiques naturels permet de maîtriser la composition

de ses produits d'hygiène et de beauté et d'avoir des produits toujours frais en petites quantités dans un objectif de minimiser le gaspillage.



Best seller

Mon quotidien minimaliste

Astuces et DIY naturels et économiques

Ophélie Bel

128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-848-5

Écologique, économique et zéro charge mentale, découvrez tous les avantages du minimalisme !

Meilleure vente



Best seller

Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude

Usage interne, usage externe

Alessandra Moro Buronzo

160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-538-9

Conseils, infos, astuces et même recettes... Vous ne

pourrez bientôt plus vous passer de cette fabuleuse poudre blanche !



Gagnez 15 % de votre temps

Et réduisez votre charge mentale

Nicolas Dugay, Sihem Djaafar, Ingrid Petitjean, Erika King-Soon

Libérez votre temps et votre esprit

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-810-2

LA méthode pour gagner plus de 3 heures de temps libre par jour.

Meilleures ventes

Best seller



Aménager son van de A à Z
Seul ou avec un artisan
Tifenn Butel et Kevin Laurent
@three_vanlifers

416 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-626-9

Aménagez votre van en évitant les erreurs grâce aux conseils des @three_vanlifers. Isolation, installation électrique, circuit d'eau, de gaz,

choix des équipements, ameublement, homologation... tous les sujets cruciaux sont passés au crible.

Best seller



Voyager en van
Le guide indispensable pour partir seul ou en famille
Tifenn Butel et Kevin Laurent
@three_vanlifers

304 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-495-1

Quoi de mieux qu'une maison sur roues quand on souhaite arpenter de nouveaux horizons et de nouvelles cultures à son rythme et sans contraintes ?

Que vous optiez pour un van, un fourgon ou un camping-car, la liberté est de mise. Mais voyager en véhicule aménagé, ça ne s'improvise pas ! Suivez les conseils de Tifenn et Kevin : ils sont passés par là !



Tifenn et Kevin

(@three_vanlifers) ont sillonné les routes d'Europe à bord d'un van.

Une parenthèse dans leur vie qui s'est finalement transformée en un véritable mode de vie. Depuis

ce voyage, ils alternent emplois saisonniers et *road trips* et sont devenus experts dans l'aménagement de vans.

Et aussi...

Agenda perpétuel écoféministe
Pauline Loritte

296 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-696-2

Faire ses savons naturels
Cyrille Saura Zellweger

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-601-6

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !
Ombeline Hoor

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-746-8

Le bicarbonate de soude, c'est parti !

Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-896-0

Les fins de mois difficiles, c'est fini !

Amélie de dmepp.com
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-496-8

Ma penderie éthique
Annabelle Boyer
(Mademoiselle Coccinelle)

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-656-6

Mais oui, installe-toi à la campagne !

Auréli Delahaye
240 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-712-9

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !

Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-005-2

Mon animal et moi
Marta Williams

288 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-753-6

Mon ménage green

Alessandra Moro Buronzo
144 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-321-3

Prendre soin de sa maison (même en plein KO)

KC Davis
176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-684-9

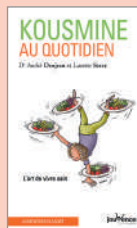
Vivre avec un chat en appartement

Irène et Anne Banas
176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-673-3

Des sujets précis abordés par des experts de façon pragmatique et des prix doux... Mélangez le tout et vous obtiendrez un « Pratique Jouvence ». La collection compte à ce jour plus de 250 ouvrages et traite de tous les thèmes chers aux Éditions Jouvence : psychologie, développement personnel, alimentation, santé, vie de couple et de famille, vie pratique, animaux.

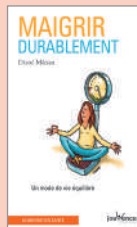
Alimentation santé

Meilleures ventes



Kousmine au quotidien
L'art de vivre sain
D^r André Denjean
et Lucette Serre
96 p. - 4,95 € - P1
ISBN : 978-2-88953-079-3

Appliquez au quotidien les principes de santé de la doctresse Kousmine.



Maigrir durablement
Un mode de vie équilibré
Désiré Mérien
96 p. - 4,95 € - P10
ISBN : 978-2-88911-667-6

Une méthode fondée sur l'évacuation des charges tensionnelles, émotionnelles ou toxémiques.



Vitamine C
Pour tous et pour la vie
D^r Dominique Rueff
120 p. - 5,95 € - P54
ISBN : 978-2-88953-586-6

S'appuyant sur dix années de recherches, l'auteur vous donne les moyens de mieux prendre votre santé en main.



Cuisine végétarienne rapide
Recettes sans peine et pour tous
Marie-France Muller
96 p. - 4,95 € - P19
ISBN : 978-2-88911-859-5

Un petit livre à prix réduit pour se mettre à la cuisine végétarienne.



Le Vinaigre santé
Une fontaine de Jouvence
Marie-France Muller
96 p. - 4,95 € - P43
ISBN : 978-2-88911-852-6

Oui, le vinaigre a sa place dans la pharmacie familiale !



Et si c'était le gluten ?
Tout savoir sur l'intolérance au gluten
Philippe Barraqué
96 p. - 4,95 € - P119
ISBN : 978-2-88911-950-9

Retrouvez une meilleure santé grâce au régime « sans gluten ».

Et aussi...

Kousmine au gré des saisons
D^r André Denjean et Lucette Serre

96 p. - 4,95 € - P26
 ISBN : 978-2-88953-287-2

L'Ail et ses bienfaits
D^r Franck Senninger

96 p. - 4,95 € - P149
 ISBN : 978-2-88353-683-8

Lait de vache : blancheur trompeuse

Anne Laroche de Rosa

96 p. - 4,95 € - P25
 ISBN : 978-2-88353-144-4

Les 7 péchés capitaux de notre alimentation

Marcel Dunand

96 p. - 4,95 € - P38
 ISBN : 978-2-88353-166-6

Les Vertus du chocolat

D^r Franck Senninger

96 p. - 4,95 € - P143
 ISBN : 978-2-88911-800-7

Manger bio, c'est pas cher

France Guillain

120 p. - 5,95 € - P88
 ISBN : 978-2-88953-572-9

Manger végane

Amélie Hallot-Charmasson

96 p. - 4,95 € - P235
 ISBN : 978-2-88911-959-2

Un régime bon pour ma santé

Hélène Altherr-Rischmann

120 p. - 5,95 € - P257
 ISBN : 978-2-88953-399-2

Vie pratique

Meilleures ventes



Médecines douces pour animaux

Mieux les soigner et les aimer

Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P37
 ISBN : 978-2-88953-371-8

Soignez naturellement vos animaux de compagnie !



10 road trips en van

À travers la France et l'Europe

Tifenn Butel et Kevin Laurent

@three_vanlifers
 120 p. - 5,95 € - P277
 ISBN : 978-2-88953-723-5

Parcourez la France et l'Europe en van grâce aux itinéraires des @three_vanlifers

Et aussi...

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

Alessandra Moro

Buronzo
 96 p. - 4,95 € - P160
 ISBN : 978-2-88353-806-1

Plantes d'intérieur et de santé

Jean-Paul Pes

96 p. - 4,95 € - P147
 ISBN : 978-2-88353-723-5

Remèdes maison

Marie-France Muller

96 p. - 4,95 € - P44
 ISBN : 978-2-88911-818-2

Nature, jardin, écologie

Nouveautés



Écolo au boulot

60 écodéfis pour s'engager

Cassandre Joly

120 p. - 5,95 € - P284
 ISBN : 978-2-88953-794-5

60 défis green à mettre en place au travail.



Écolo à la maison

Minimalisme, sobriété et désencombrement

Céline Portal

120 p. - 5,95 € - P280
 ISBN : 978-2-88953-781-5

Les astuces incontournables pour une maison green !

Et aussi...

10 pratiques écolo au jardin

Daniel Lys

120 p. - 5,95 € - P276
 ISBN : 978-2-88953-724-2

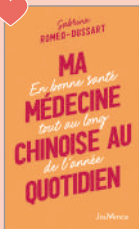
Réussir son potager en pots

Edouard Jeanloz

120 p. - 5,95 € - P271
 ISBN : 978-2-88953-581-1

Médecines douces

Nouveauté



Ma médecine chinoise au quotidien

En bonne santé tout au long de l'année

Sabrina Romeo-Dussart

120 p. - 5,95 € - P279
ISBN : 978-2-88953-742-6

Découvrir les principes de la médecine traditionnelle chinoise au fil des saisons.

Et aussi...

Meneki : renforcez votre système immunitaire

Nicolas Chauvat

120 p. - 5,95 € - P256
ISBN : 978-2-88953-411-1

Renforcer l'immunité des enfants

Nina Bossard

120 p. - 5,95 € - P261
ISBN : 978-2-88953-442-5

Meilleures ventes

Best seller



Mes petits automassages bien-être

77 points et 40 automassages pour soulager les maux les plus courants

Luc Bodin

120 p. - 5,95 € - P266
ISBN : 978-2-88953-552-1

Remédiez en un tour de main à tous vos maux du quotidien.



Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien

20 huiles essentielles pour prévenir et soulager les maux de toute la famille

Dr Pascale Gélis-Imbert

120 p. - 5,95 € - P262
ISBN : 978-2-88953-426-5

Constituez votre petite pharmacie du quotidien personnalisée à base d'huiles essentielles.

Thym : se soigner avec les plantes

Claire Laurant

120 p. - 5,95 € - P267
ISBN : 978-2-88953-571-2

Verveine odorante : se soigner avec les plantes

Claire Laurant

120 p. - 5,95 € - P265
ISBN : 978-2-88953-325-1

Médecines douces/naturopathie

Nouvelle édition

Best seller



Le Chlorure de magnésium

Un remède miracle méconnu

Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P34
ISBN : 978-2-88953-854-6

Facile à préparer, simple à prendre, peu coûteuse, cette poudre blanche a d'étonnantes propriétés thérapeutiques et devrait figurer dans la pharmacie familiale de chacun.

Meilleure vente



La Détoxination par paliers

Prévention et autoguerison sans violence

Désiré Mérien

96 p. - 4,95 € - P4
ISBN : 978-2-88953-078-6

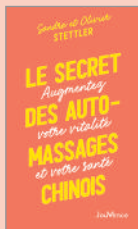
Cette méthode, qui permet une purification progressive de l'organisme, est une cure de détox douce et efficace qui a déjà conquis près de 40 000 lecteurs !

Meilleures ventes



La Cure de raisin
Santé, détoxification et prévention
Johanna Brandt
120 p. - 5,95 € - P47
ISBN : 978-2-88953-517-0

Après lecture, tous les bienfaits de la cure de raisin, les précautions à prendre et la manière de la mener à bien n'auront plus de secrets pour vous !



Le Secret des automassages chinois
Augmentez votre vitalité et votre santé
Sandra et Olivier Stettler
120 p. - 5,95 € - P83
ISBN : 978-2-88953-607-8

Les exercices simples et efficaces présentés dans cet ouvrage constitueront, s'ils sont pratiqués régulièrement, une action préventive et curative à l'égard d'un grand nombre de désordres physiques et émotionnels.

Et aussi...

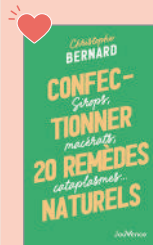
Prévenir et vaincre la grippe
Christopher Vasey
96 p. - 4,95 € - P17
ISBN : 978-2-88911-936-3

Nouveautés



Respire et déploie ta puissance
Le breathwork au service des femmes
Amélie Clergue Vaurès
120 p. - 5,95 € - P278
ISBN : 978-2-88953-749-5

Retrouvez votre puissance féminine grâce au soufflé !



Confectionner 20 remèdes naturels
Sirops, macérats, cataplasmes...
Christophe Bernard
120 p. - 5,95 € - P281
ISBN : 978-2-88953-741-9

Réalisez vous-même votre trousse d'herboristerie familiale pour soigner les maux du quotidien.



Amour, Frottis et Papillomavirus
Tout ce qu'il faut savoir pour rester en bonne santé
Dr Ramon Basagana et Anaïs Gomez
120 p. - 5,95 € - P282
ISBN : 978-2-88953-786-0

Le livre qui ne vous fera plus oublier un seul rendez-vous « frottis ».

Nouvelle édition



Soulager son syndrome prémenstruel
Des solutions naturelles
Karine Ravier-Wrobel
120 p. - 5,95 € - P283
ISBN : 978-2-88953-779-2

Cet ouvrage vous propose différentes techniques naturelles et réponses adaptées pour traverser cette période du cycle plus sereinement.

Meilleures ventes



Fascias libérés, santé retrouvée
Respiration, massages, activité physique,
alimentation...

Hélène Altherr-Rischmann
120 p. - 5,95 € - P260
ISBN : 978-2-88953-428-9

Les fascias : nouveaux acteurs de la routine
santé.



L'Argile facile
Une thérapie naturelle millénaire
Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P35
ISBN : 978-2-88953-602-3

Découvrez les étonnantes propriétés et
vertus de l'argile !



Les Compulsions alimentaires
Se libérer de la boulimie
et de l'hyperphagie

Sylvie Batlle
120 p. - 5,95 € - P98
ISBN : 978-2-88953-361-9

Un livre pour mieux comprendre le besoin
compulsif de manger et bénéficier de
méthodes thérapeutiques pour s'en sortir !

Et aussi...

Bien dormir, enfin !
Marie-France Muller
96 p. - 4,95 € - P36
ISBN : 978-2-88953-146-2

**Développer son mental
pour se remettre au sport**
**Nicolas Dugay
et Ingrid Petitjean**
120 p. - 5,95 € - P272
ISBN : 978-2-88953-610-8

L'Art de la marche
Laurent Hutinet
96 p. - 4,95 € - P238
ISBN : 978-2-88953-038-0

La Grippe ? Pas de panique !
D' François Choffat
96 p. - 4,95 € - P157
ISBN : 978-2-88353-799-6

La Marche rapide...
D' Martine Balandraux Olivet
96 p. - 4,95 € - P167
ISBN : 978-2-88353-826-9

La Pause de 90 secondes
Rolf Herkert
96 p. - 4,95 € - P11
ISBN : 978-2-88911-658-4

**Les Secrets d'un bon
sommeil**
Céline Braun Debourges
96 p. - 4,95 € - P251
ISBN : 978-2-88953-284-1

Massage détente
Catherine Maillard
96 p. - 4,95 € - P31
ISBN : 978-2-88353-143-7

Mastiquer, c'est la santé
France Guillain
120 p. - 5,95 € - P87
ISBN : 978-2-88953-665-8

Respirez pour mieux vivre
Sandra et Olivier Stettler
120 p. - 5,95 € - P91
ISBN : 978-2-88953-709-9



Nouvelles éditions



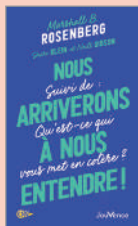
Respirer avec les arbres
40 exercices de coach-respiration® pour se ressourcer dans la nature
Jean-Marie Defossez
120 p. - 5,95 € - P247
ISBN : 978-2-88953-858-4

Un livre qui vous invite à ne faire qu'un avec la nature !



Oser parler en public
Les secrets d'une communication réussie
Marie-France Muller
120 p. - 5,95 € - P13
ISBN : 978-2-88953-792-1

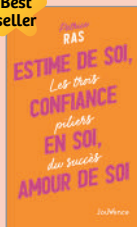
Finis le trac et l'appréhension, à vous les prises de parole réussies !



Nous arriverons à nous entendre !
Suivi de Qu'est-ce qui vous met en colère ?
Marshall B. Rosenberg, Shari Klein et Neill Gibson
120 p. - 5,95 € - P111
ISBN : 978-2-88953-855-3

Résolvez vos conflits et cultivez de saines relations grâce à la CNV.

Best seller



Estime de soi, confiance en soi, amour de soi
Les trois piliers du succès
Patrice Ras
120 p. - 5,95 € - P197
ISBN : 978-2-88953-753-2

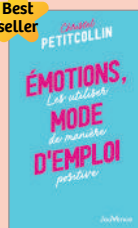
Réconciliez-vous avec votre image pour arriver à vivre dans l'amour plutôt que dans la peur !



Plus jamais victime
Victime ou responsable : je choisis
Pierre Pradervand
120 p. - 5,95 € - P61
ISBN : 978-2-88953-740-2

Un petit livre pour prendre sa vie en mains et devenir responsable de son bonheur !

Best seller



Émotions, mode d'emploi
Les utiliser de manière positive
Christel Petitcollin
120 p. - 5,95 € - P80
ISBN : 978-2-88953-345-9

Comment utiliser de façon positive vos émotions et en faire de puissantes alliées pour piloter votre vie ?

Meilleures ventes



Sortir du triangle dramatique
Ni Persécuteur, ni Victime, ni Sauveteur
Bernard Raquin
120 p. - 5,95 € - P134
ISBN : 978-2-88953-367-1

Sortez du triangle dramatique (Victime, Persécuteur, Sauveteur) et vivez votre vie en toute harmonie !



La PNL au quotidien
Découvrir ses comportements psychologiques
Bernard Raquin
120 p. - 5,95 € - P93
ISBN : 978-2-88953-366-4

Et s'il existait un secret permettant d'améliorer votre qualité de vie et vos résultats ?



Christel Petitcollin est conseillère et formatrice en communication, psychothérapeute et conférencière. Elle intervient régulièrement dans les médias et son travail prend une ampleur internationale.

Meilleures ventes

Best seller



S'affirmer et oser dire non
Doutes, peurs, culpabilité :
sortir du cercle

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P73
ISBN : 978-2-88953-491-3

Ne pas savoir dire « non » n'est pas une fatalité. Vous avez le pouvoir d'y remédier.



Trouvez votre mission de vie
L'apport d'ikigai au quotidien

Jean-Christophe Dulot

120 p. - 5,95 € - P274
ISBN : 978-2-88953-708-2

Ikigai et mission de vie : les principales clés pour donner du sens à votre vie.



Scénario de vie gagnant
Se construire une vision personnelle de la vie et de soi-même

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P79
ISBN : 978-2-88953-519-4

Ce livre vous offre des pistes de réflexion pour sortir des programmations de l'enfance.



Croire en soi
La clé d'une vie heureuse

Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P14
ISBN : 978-2-88953-708-8

Marie-France Muller vous propose de vous pencher sur l'image que vous avez de vous-même pour l'améliorer ou la réajuster.

Best seller



Les 5 blessures de l'âme
Identifier ses blessures dominantes pour les panser

Isabelle Gauducheau et Mary Laure Teyssedre

120 p. - 5,95 € - P206
ISBN : 978-2-88953-360-2

Mesdames, messieurs les adultes, pansez vos blessures d'enfant.



L'Art de la réconciliation
Respecter ses besoins et ceux des autres

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P158
ISBN : 978-2-88953-363-3

Vivez en paix avec vous-même et avec les autres grâce aux outils de la Communication NonViolente.



Les Ressources insoupçonnées de la colère

L'approche de la Communication NonViolente®

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P189
ISBN : 978-2-88953-347-3

Des outils pour tirer parti de la colère, cette émotion parfois difficile à comprendre.

Best seller



La Communication NonViolente au quotidien

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P75
ISBN : 978-2-88953-705-1

Le best-seller de la Communication NonViolente.



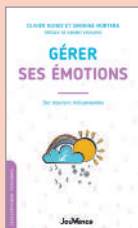
L'Ancrage énergétique
Retrouvez la force en vous !

Mary Laure Teyssedre

120 p. - 5,95 € - P193
ISBN : 978-2-88953-514-9

Faites de l'ancrage votre nouvel automatisme pour être libre et pleinement présent.

Meilleures ventes



Gérer ses émotions
Des réactions indispensables
Olivier Nunge
et Simonne Mortera
Préface de Vincent Lenhardt
120 p. - 5,95 € - P29
ISBN : 978-2-88953-364-0

Apprenez à utiliser le message positif que recèle chaque émotion.



J'arrête de tout remettre à demain
Halte à la procrastination !
Patrice Ras
120 p. - 5,95 € - P175
ISBN : 978-2-88953-704-4

Mettez un terme à la procrastination et reprenez le contrôle de votre vie.



Apprendre à s'aimer
Clé d'une vie épanouie
Pierre Pradervand
120 p. - 5,95 € - P128
ISBN : 978-2-88953-559-0

12 clés pour apprendre à s'aimer en toute simplicité.



Se faire le cadeau du pardon
Une énergie libératrice
Pierre Pradervand
Préface d'Olivier Clerc
120 p. - 5,95 € - P209
ISBN : 978-2-88953-359-6

« Pardonner, ce n'est pas un acte occasionnel, c'est une attitude face à la vie » – Martin Luther King



Accepter ce qui est ... et vivre debout
Rosette Poletti
Préface de Pierre Pradervand
120 p. - 5,95 € - P120
ISBN : 978-2-88953-365-7

Un livre pour vivre aussi pleinement que possible la réalité de l'instant présent et lui donner du sens.



Donner du sens à sa vie
Un défi pour chacun
Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P67
ISBN : 978-2-88953-429-6

Plongez en vous-même, à la quête du sens de votre vie, et ressortez grandi.



L'Estime de soi
Un bien essentiel
Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P39
ISBN : 978-2-88953-510-1

L'estime de soi, une source infinie de joie dans la vie.



La Résilience
L'art de rebondir
Rosette Poletti
Préface de Pierre Pradervand
120 p. - 5,95 € - P62
ISBN : 978-2-88953-357-2

Apprenez à rebondir face à l'adversité !



Rosette Poletti est spécialiste des soins infirmiers, de l'enseignement de la santé et de l'accompagnement. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès.

Meilleures ventes

Best seller



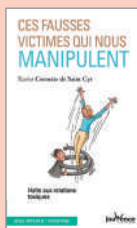
Lâcher prise
Dire oui à la vie
Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P27
ISBN : 978-2-88953-703-7

Le BEST-SELLER incontournable pour mettre en pratique le lâcher-prise !



Pratique de la Communication NonViolente
Établir de nouvelles relations
Wayland Myers
Préface de Marshall B. Rosenberg
120 p. - 5,95 € - P45
ISBN : 978-2-88953-346-6

La CNV en deux questions, trois recommandations et plus de 10 exemples pratiques.



Ces fausses victimes qui nous manipulent
Halte aux relations toxiques
Xavier Cornette de Saint Cyr
96 p. - 4,95 € - P244
ISBN : 978-2-88953-126-4

Dîtes stop à la manipulation ! Détectez ces fausses victimes qui usent de l'apitoiement pour mieux vous vampiriser.



Anxiété, stress ? Je gère !
Rester serein au quotidien
Xavier Cornette de Saint Cyr et Mona Poisson
120 p. - 5,95 € - P273
ISBN : 978-2-88953-691-7

Passez de l'anxiété à la tranquillité d'esprit !

Et aussi...

30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment
Cindy Chapelle
96 p. - 4,95 € - P240
ISBN : 978-2-88953-062-5

60 pratiques de méditation de pleine conscience
Catherine Pourquier
120 p. - 5,95 € - P258
ISBN : 978-2-88953-433-3

100 citations pour réussir dans la vie !
Michel d'Aniolo
128 p. - 4,95 € - P231
ISBN : 978-2-88911-871-7

Apaiser les conflits
Christian Aghroum
96 p. - 4,95 € - P249
ISBN : 978-2-88953-245-2

Apprivoiser ses complexes
Mireille Rosselet-Capt
96 p. - 4,95 € - P233
ISBN : 978-2-88911-952-3

Auto-coaching au quotidien
Laurent Bertrel
96 p. - 4,95 € - P146
ISBN : 978-2-88353-716-3

Auto-empathie
Philippe Beck
96 p. - 4,95 € - P219
ISBN : 978-2-88911-662-1

Boostez votre créativité...
Sylvie Batlle
96 p. - 4,95 € - P169
ISBN : 978-2-88353-580-0

Changer de vie et devenir coach
Magali Mertens de Wilmars
120 p. - 5,95 € - P263
ISBN : 978-2-88953-427-2

Chasser les mangeurs de temps
Cindy Chapelle
120 p. - 5,95 € - P270
ISBN : 978-2-88953-562-0

Clés pour un monde meilleur
Marshall B. Rosenberg
96 p. - 4,95 € - P152
ISBN : 978-2-88353-747-7

Coachez votre créativité
Laurent Bertrel
96 p. - 4,95 € - P215
ISBN : 978-2-88911-598-3

Comment attirer l'argent et l'abondance
Mary Laure Teyssedre
96 p. - 4,95 € - P170
ISBN : 978-2-88353-844-3

Déchire ton CV et fais la différence
Patrick Marques
120 p. - 5,95 € - P264
ISBN : 978-2-88953-434-0

Découvrir et accueillir
sa part d'ombre

Mireille Rosselet-Capt

96 p. - 4,95 € - P228
ISBN : 978-2-88911-788-8

Dépasser son sentiment
d'insécurité

Christian Aghroum

96 p. - 4,95 € - P237
ISBN : 978-2-88953-040-3

Devenez un champion
de la négociation

Nicolas Dugay

96 p. - 4,95 € - P246
ISBN : 978-2-88953-173-8

Il n'y a pas de problèmes,
il n'y a que des solutions

Virgile Stanislas Martin

96 p. - 4,95 € - P191
ISBN : 978-2-88911-283-8

Intuition et prise de décision

Catherine Balance

120 p. - 5,95 € - P254
ISBN : 978-2-88953-384-8

J'ai des talents formidables !

Xavier Cornette de Saint Cyr

96 p. - 4,95 € - P211
ISBN : 978-2-88911-518-1

L'Analyse transactionnelle
au quotidien

Bernard Raquin

120 p. - 5,95 € - P94
ISBN : 978-2-88953-557-6

L'Art d'écouter

Patrice Ras

96 p. - 4,95 € - P223
ISBN : 978-2-88911-720-8

L'Art d'influencer
avec intégrité

Patrice Ras

120 p. - 5,95 € - P259
ISBN : 978-2-88953-425-8

L'Art-thérapie au quotidien

Sylvie Batlle

120 p. - 5,95 € - P136
ISBN : 978-2-88953-662-7

L'Empathie, un chemin
vers la bienveillance

Xavier Cornette de Saint Cyr

120 p. - 5,95 € - P229
ISBN : 978-2-88953-349-7

L'Essentiel de la PNL

Laurent Bertrel

120 p. - 5,95 € - P151
ISBN : 978-2-88953-545-3

La Compassion pour seul
bagage

**Rosette Poletti
et Barbara Dobbs**

96 p. - 4,95 € - P84
ISBN : 978-2-88353-365-3

La Gratitude

Rosette Poletti

120 p. - 5,95 € - P156
ISBN : 978-2-88953-663-4

La Magie des rencontres et
des découvertes heureuses

Vincent Cueff

96 p. - 4,95 € - P178
ISBN : 978-2-88353-920-4

La Préparation mentale

Nicolas Dugay

96 p. - 4,95 € - P202
ISBN : 978-2-88911-480-1

La Réponse apaisante
au stress

**Vito Mariano Cancelliere
et Francis de Riba**

96 p. - 4,95 € - P77
ISBN : 978-2-88911-819-9

La Slow Life en pleine
conscience

Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P224
ISBN : 978-2-88911-731-4

Le bonheur, ça s'apprend

Pierre Pradervand

96 p. - 4,95 € - P57
ISBN : 978-2-88353-225-0

Le Grand Oui à la vie !

Pierre Pradervand

96 p. - 4,95 € - P145
ISBN : 978-2-88353-708-8

Les Fabuleux Pouvoirs
de la psychologie positive

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P190
ISBN : 978-2-88353-649-4

Ma quête de sens

Hervé Magnin

96 p. - 4,95 € - P245
ISBN : 978-2-88953-175-2

Maigrir autrement, avec
les TCC et le Mindful Eating

Sandrine Gabet Pujol

+ 10 méditations audios
120 p. - 5,95 € - P268
ISBN : 978-2-88953-570-5

Méditer avec ses enfants

Isabelle Mante

96 p. - 4,95 € - P239
ISBN : 978-2-88953-057-1

Méditer dans le métro,
le bus, le tram

Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P248
ISBN : 978-2-88953-212-4

Méditer en tout lieu,
à tout moment

Cindy Chapelle

120 p. - 5,95 € - P226
ISBN : 978-2-88953-372-5

Moi, surdoué(e) ?!

Hervé Magnin

120 p. - 5,95 € - P155
ISBN : 978-2-88953-575-0

Mon toit et moi : installer
les bonnes énergies

Solange Cousin

96 p. - 4,95 € - P222
ISBN : 978-2-88911-684-3

Nos 7 formes d'intelligence

Jean-Louis Muller

96 p. - 4,95 € - P252
ISBN : 978-2-88953-259-9

Oser la liberté

Rosette Poletti

96 p. - 4,95 € - P181
ISBN : 978-2-88353-947-1

Oser montrer
ses faiblesses

Patrice Ras

96 p. - 4,95 € - P192
ISBN : 978-2-88911-303-3

Petit traité de contre-
manipulation

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P144
ISBN : 978-2-88911-862-5

Pratique de l'auto-hypnose

Bernard Raquin

96 p. - 4,95 € - P65
ISBN : 978-2-88911-943-1

Psycho positive :
mode d'emploi

Monique Borcard-Sacco

96 p. - 4,95 € - P187
ISBN : 978-2-88353-983-9

Psychogénéalogie

Marie-Geneviève Thomas

96 p. - 4,95 € - P205
ISBN : 978-2-88911-491-7

Rigolothérapie

Yves-Alexandre
Thalmann

96 p. - 4,95 € - P212
ISBN : 978-2-88911-544-0

S'accepter pour être
heureux

Yves-Alexandre
Thalmann

120 p. - 5,95 € - P243
ISBN : 978-2-88953-518-7

Savoir décider !

Patrice Ras

96 p. - 4,95 € - P177
ISBN : 978-2-88911-906-6

Se déplacer et
voyager sans stress

Christian Aghroum

96 p. - 4,95 € - P241
ISBN : 978-2-88953-124-0

Se libérer
de nos démons

Cécile Kapfer

120 p. - 5,95 € - P225
ISBN : 978-2-88953-584-2

Sophrologie pratique
au quotidien

Christine Klein

96 p. - 4,95 € - P125
ISBN : 978-2-88953-196-7

Tout ce qu'il faut
savoir pour bien
vivre :

les 4 essentielles
Yves-Alexandre
Thalmann

96 p. - 4,95 € - P200
ISBN : 978-2-88911-507-5

Un jour, un défi
Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P242
ISBN : 978-2-88953-128-8

Un rituel zen par jour
Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P236
ISBN : 978-2-88911-951-6

Vivre au positif
Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P15
ISBN : 978-2-88953-516-3

Vivre le temps
autrement

Pierre Pradervand

96 p. - 4,95 € - P102
ISBN : 978-2-88353-406-3

Votre corps parle :
écoutez-le !

Geneviève Choussy

120 p. - 5,95 € - P220
ISBN : 978-2-88953-585-9

Enfant-famille

Nouvelles éditions

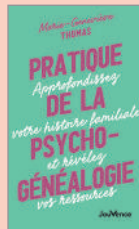


Poser des limites
à son enfant
et le respecter

Catherine Dumonteil-Kremer

120 p. - 5,95 € - P97
ISBN : 978-2-88953-856-0

Apprendre à dire stop avec
l'éducation positive.



Pratique

de la psychogénéalogie
Approfondissez votre histoire
familiale et révélez vos ressources

Marie-Geneviève Thomas

120 p. - 5,95 € - P213
ISBN : 978-2-88953-859-1

Explorez les mystères de votre
héritage familial et découvrez
les clés pour une vie épanouie
grâce à la psychogénéalogie.

Meilleures ventes



Bien communiquer
avec son enfant

Un équilibre subtil entre amour
et fermeté

Christel Petitcollin

96 p. - 4,95 € - P74
ISBN : 978-2-88911-849-6

Des pistes concrètes pour faire
face aux multiples situations aux-
quelles les parents sont confrontés.



Éduquer sans punitions
ni récompenses

Avec la Communication
NonViolente®

Jean-Philippe Faure

120 p. - 5,95 € - P110
ISBN : 978-2-88953-430-2

Mettez en pratique les prin-
cipes de la Communication
NonViolente avec vos enfants !



Les Constellations familiales
Les intégrer dans sa vie
quotidienne

Joy Manné

Préface de Bert Hellinger

120 p. - 5,95 € - P115
ISBN : 978-2-88953-664-1

Une thérapie qui suscite prises
de conscience et envie d'agir.

Meilleure vente

Best seller



Être mère sans s'oublier

40 ressources pour prendre du temps pour soi

Soline Bourdeverre-Veysiere

120 p. - 5,95 € - P253
ISBN : 978-2-88953-444-9

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris un court temps pour vous ?

Et aussi...

12 outils pour capter l'attention des enfants

Marie Poulhalec

120 p. - 5,95 € - P230
ISBN : 978-2-88953-494-4

60 jeux éducatifs à partager avec les enfants

Marie Poulhalec

120 p. - 5,95 € - P269
ISBN : 978-2-88953-569-9

Allaiter, c'est bon pour la santé

**Claude-Suzanne
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P82
ISBN : 978-2-88353-341-7

Bien dans mon corps après bébé

Sophie Baconin

120 p. - 5,95 € - P275
ISBN : 978-2-88953-711-2

Coacher son ado

Martine Golay Ramel

96 p. - 4,95 € - P166
ISBN : 978-2-88353-831-3

Développer l'empathie chez les enfants

**Claude-Suzanne
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P250
ISBN : 978-2-88953-244-5

Élever nos enfants avec bienveillance

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P135
ISBN : 978-2-88953-604-7

Enseigner avec bienveillance

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P124
ISBN : 978-2-88953-661-0

Être parent avec son cœur

Inbal Kashtan

96 p. - 4,95 € - P122
ISBN : 978-2-88353-475-9

Inventer des histoires pour les enfants

**Laure de Cazenove
et Alice Le Guiffant**

96 p. - 4,95 € - P198
ISBN : 978-2-88911-413-9

L'Allaitement maternel

**Claude-Suzanne
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P42
ISBN : 978-2-88911-692-8

La Vie sans couches

Sandrine Monrocher-Zaffarano

120 p. - 5,95 € - P104
ISBN : 978-2-88953-603-0

Le cododo : pourquoi, comment

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau
96 p. - 4,95 € - P105
ISBN : 978-2-88911-949-3

Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille

Jacques Lalanne, Christian Bokiau et Joëlle Roberfroid

120 p. - 5,95 € - P255
ISBN : 978-2-88953-568-2

Ne pleure plus, bébé !

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau
120 p. - 5,95 € - P141
ISBN : 978-2-88953-369-5

Petit guide à l'usage des nouveaux parents

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau
120 p. - 5,95 € - P66
ISBN : 978-2-88953-358-9

Porter bébé

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau
120 p. - 5,95 € - P121
ISBN : 978-2-88953-547-7

Quand un nouveau bébé arrive...

Stephan Valentin

96 p. - 4,95 € - P165
ISBN : 978-2-88353-853-5

Qui aime bien, vaccine peu !

D^{rs} N. Calame, F. Choffat, F. Berthoud, P. Büchler, J.-P. Ecklin, B. Laborier

120 p. - 4,95 € - P132
ISBN : 978-2-88911-944-8

Relaxation et détente des enfants

Philippe Barraqué

96 p. - 4,95 € - P58
ISBN : 978-2-88953-052-6

Soignez votre enfant par l'homéopathie

D^r Françoise Berthoud

96 p. - 4,95 € - P204
ISBN : 978-2-88911-488-7



Meilleures ventes



Grandir et guérir grâce au couple

La thérapie Imago

Carla Nesi Trippi et Carlo Trippi

En collaboration avec Alain Maillard

120 p. - 5,95 € - P201

ISBN : 978-2-88953-356-5

Plutôt que changer de partenaire, changez la relation : transformez la crise en opportunité et réenchantez votre couple



Réussir son couple

Les premiers jours... et les suivants

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P106

ISBN : 978-2-88953-350-3

Un petit guide essentiel pour entretenir la passion, préserver le désir et continuer à se surprendre mutuellement au cours des années.



Guérir d'un chagrin d'amour

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P137

ISBN : 978-2-88953-548-4

Petite valise de secours de la peine d'amour, ce livre vous aidera dans le processus du chagrin pour en sortir gagnant. Truffé de conseils et d'exemples tirés de 30 ans de pratique en thérapie conjugale, cet ouvrage se doit d'être le compagnon des amoureux en peine.

Couple

Et aussi...

Construire un couple conscient

Alain Dorat

96 p. - 4,95 € - P234

ISBN : 978-2-88911-955-4

Devenir âme sœur

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P196

ISBN : 978-2-88353-934-1

La Sexualité de l'homme après 50 ans

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P139

ISBN : 978-2-88953-566-8



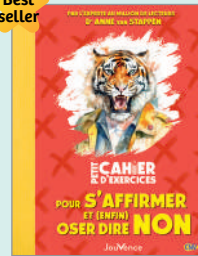
Petits Cahiers d'exercices

Nouveaux Petits Cahiers d'exercices

Les Cahiers d'exercices invitent le lecteur à une mise en pratique concrète et ludique du thème abordé. Ils représentent les outils actifs de votre transformation personnelle ! Grâce aux tests, quiz, questionnaires, invitations à la réflexion, etc., devenez l'actrice ou l'acteur de votre changement et participez ainsi à un véritable stage de bien-être !

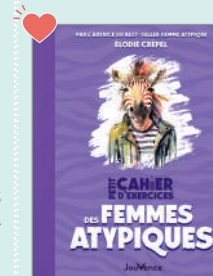
Nouveautés

Best seller



Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non
D^r Anne van Stappen
80 p. - 8,95 € - PCE23
ISBN : 978-2-88953-852-2

Ne laissez plus les autres dicter votre vie, affirmez-vous pleinement !



Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques
Élodie Crépel
80 p. - 8,95 € - PCE90
ISBN : 978-2-88953-828-7

Un accompagnement sur-mesure pour toutes les femmes atypiques.

Best seller



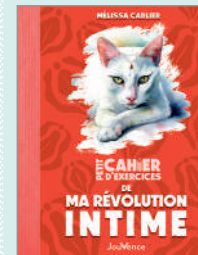
Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®
D^r Anne van Stappen
80 p. - 8,95 € - PCE10
ISBN : 978-2-88953-850-8

Ne laissez pas les malentendus et les conflits gâcher vos relations : la Communication NonViolente est un formidable outil !



Petit Cahier d'exercices des thérapeutes
Amandine Issaverdens et D^r Hippolyte Maurel
80 p. - 8,95 € - PCE92
ISBN : 978-2-88953-825-6

Le guide indispensable pour accompagner au mieux vos patients.



Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime
Mélissa Carlier
80 p. - 8,95 € - PCE94
ISBN : 978-2-88953-849-2

Le cahier qu'il vous faut pour vous réapproprier votre corps, prendre du plaisir, reprendre votre pouvoir menstruel et guérir votre intimité.

Nouveautés



Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel
Mélissa Kunz

80 p. - 8,95 € - PCE93
ISBN : 978-2-88953-827-0

Le challenge de la rentrée : garder la ligne toute l'année en respectant votre organisme !

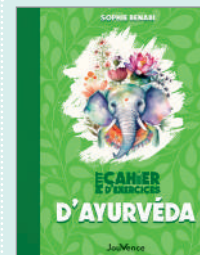
Best seller



Petit Cahier d'exercices d'estime de soi
Rosette Poletti

80 p. - 8,95 € - PCE2
ISBN : 978-2-88953-824-9

Parce qu'il est grand temps de s'estimer et de se respecter !



Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda
Sophie Benabi

80 p. - 8,95 € - PCE91
ISBN : 978-2-88953-826-3

Bien-être, alimentation, santé, beauté : intégrez les principes de l'ayurvéda au quotidien !



Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes
Ozalee Intuitive

80 p. - 8,95 € - PCE95
ISBN : 978-2-88953-845-4

Un livre compagnon pour garder une trace de vos tirages (tarot ou oracle), booster votre intuition et interpréter efficacement les messages des cartes.

Best seller



Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise
Rosette Poletti

80 p. - 8,95 € - PCE1
ISBN : 978-2-88953-820-1

Vivre en toute simplicité, ici et maintenant : voilà le message essentiel du lâcher-prise.



Je me libère de ce qui me pèse

Meilleures ventes

Best seller



Petit Cahier d'exercices :
Sortir du jeu victime,
bourreau, sauveur

Christel Petitcollin

64 p. - 7,90 € - PCE50
ISBN : 978-2-88953-475-3

Des exercices pour sortir
des jeux psychologiques
toxiques.

Best seller



Petit Cahier d'exercices :
Pratiquer Ho'oponopono
Maria-Elisa

Hurtado-Graciet

64 p. - 7,90 € - PCE36
ISBN : 978-2-88953-587-3

Ho'oponopono : pratiquez
le rituel de sagesse
hawaïenne de façon
ludique !

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
Dépasser ses frustrations
Helen Monnet

64 p. - 7,90 € - PCE89
ISBN : 978-2-88953-297-1

Petit Cahier d'exercices :
Lever les obstacles
à la perte de poids

**D^r Claude Arnaud
et Sandrine Gabet Pujol**

64 p. - 6,90 € - PCE81
ISBN : 978-2-88953-199-8

Petit Cahier d'exercices :
Se libérer de ses peurs
André Charbonnier

64 p. - 7,90 € - PCE75
ISBN : 978-2-88953-401-2

Petit Cahier d'exercices :
Soutenir un proche et
prendre soin de soi
Valérie Capelle

64 p. - 6,90 € - PCE83
ISBN : 978-2-88953-247-6

Petit Cahier d'exercices :
Vivre libre et cesser
de culpabiliser

Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 7,90 € - PCE20
ISBN : 978-2-88953-474-6

Petit Cahier d'exercices :
Vivre sa colère
au positif

Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 7,90 € - PCE14
ISBN : 978-2-88953-647-4

Petit Cahier d'exercices
d'art-thérapie pour
écouter et soulager
les maux du corps + CD
**Geneviève Choussy
Desloges**

64 p. - 9,90 € - PCE72
ISBN : 978-2-88911-773-4

Petit Cahier d'exercices
du pardon selon
Ho'oponopono
Jean Graciet

64 p. - 6,90 € - PCE41
ISBN : 978-2-88911-474-0

Petit Cahier d'exercices
pour en finir enfin
avec la cigarette
D^r Charaf Abdessemed

64 p. - 6,60 € - PCE8
ISBN : 978-2-88353-776-7

Petit Cahier d'exercices
pour se libérer
de l'alcool

Carol Dequick

64 p. - 6,90 € - PCE58
ISBN : 978-2-88911-669-0

Petit Cahier d'exercices
pour se relever
d'un échec

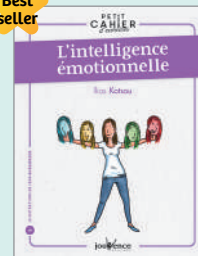
Isabelle Filliozat

64 p. - 6,90 € - PCE54
ISBN : 978-2-88911-632-4

Je m'ouvre aux autres

Meilleure vente

Best seller



Petit Cahier
d'exercices :
L'intelligence
émotionnelle
Ilios Kotsou

64 p. - 7,90 € - PCE19
ISBN : 978-2-88953-210-0

Observer, accueillir et
comprendre nos émo-
tions pour enfin choisir
la bonne manière d'y
répondre !

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
La gratitude
**Yves-Alexandre
Thalmann**

64 p. - 7,90 € - PCE29
ISBN : 978-2-88953-645-0

Petit Cahier d'exercices
de désobéissance
civile

Jacques de Coulon

64 p. - 6,60 € - PCE13
ISBN : 978-2-88353-867-2

Petit Cahier d'exercices
de morphopsychologie
Patrice Ras

64 p. - 6,90 € - PCE59
ISBN : 978-2-88911-676-8

Petit Cahier d'exercices
pour se faire
des ami(e)s
et développer
ses relations

Odile Lamourère

64 p. - 6,60 € - PCE22
ISBN : 978-2-88353-932-7

Je développe mes potentiels

Meilleure vente

Best seller



Petit Cahier d'exercices :
Découvrir ses talents cachés

Xavier Cornette de Saint Cyr

64 p. - 6,90 € - PCE5
ISBN : 978-2-88953-313-8

Drôle et incontournable, un Petit Cahier d'exercices pour identifier vos talents cachés et les développer !

Petit Cahier d'exercices
de gentillesse

Emmanuel Jaffelin

64 p. - 6,90 € - PCE62
ISBN : 978-2-88911-705-5

Petit Cahier d'exercices
pour aider son enfant
à écouter et transformer
ses émotions + CD

Marie-Claire Barsotti

64 p. - 9,90 € - PCE80
ISBN : 978-2-88911-857-1

Petit Cahier d'exercices
pour convaincre facilement
et dans toutes les situations

**Alexandre Borie, Nicolas
Dugay et Davy Lefèvre**

64 p. - 6,90 € - PCE68
ISBN : 978-2-88911-745-1

Petit Cahier d'exercices
pour oser réaliser ses rêves

Hervé Magnin

64 p. - 6,90 € - PCE30
ISBN : 978-2-88911-733-8

Petit Cahier d'exercices
pour réussir un entretien
d'embauche

Christophe Schnoebelen

64 p. - 6,90 € - PCE65
ISBN : 978-2-88911-715-4

Petit Cahier d'exercices :
Trouver sa juste place avec
la méthode Vittoz

**Florence Alexandre
et Astrid Tacher**

64 p. - 6,90 € - PCE82
ISBN : 978-2-88953-197-4

Petit Cahier d'exercices
d'hypnose + CD

David Ogez

64 p. - 9,90 € - PCE74
ISBN : 978-2-88911-806-9

Petit Cahier d'exercices
de communication
non verbale

Patrice Ras

64 p. - 6,90 € - PCE47
ISBN : 978-2-88911-516-7

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
Apprivoiser ses émotions
avec les fleurs de Bach

Marie-Claire Bloch

64 p. - 6,90 € - PCE84
ISBN : 978-2-88953-248-3

Petit Cahier d'exercices :
Être dans le flow
grâce à la sophro

Sophie Colas

64 p. - 7,90 € - PCE88
ISBN : 978-2-88953-298-8

Petit Cahier d'exercices :
Guérir par l'énergie,
la méditation et la thérapie

Elina Vorger

64 p. - 7,90 € - PCE87
ISBN : 978-2-88953-299-5

J'apprends à m'aimer, à aimer et à être aimé(e) !

Meilleure vente

Best seller



Petit Cahier d'exercices :
Apprendre à s'aimer,
à aimer et pourquoi pas
à être aimé(e)

Jacques Salomé

64 p. - 7,90 € - PCE31
ISBN : 978-2-88953-424-1

Préparez-vous à répandre l'amour
en vous et autour de vous !

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices
câlins coquins pour
s'amuser à deux

Pierre-Yves Brissiaud

64 p. - 6,60 € - PCE11
ISBN : 978-2-88353-804-7

Petit Cahier d'exercices
des couples épanouis
sous la couette

Yvon Dallaire

64 p. - 6,90 € - PCE64
ISBN : 978-2-88911-712-3

Petit Cahier d'exercices
de stimulation des forces
de guérison par l'amour

**D' Anne van Stappen et
Marie-Claire Barsotti**

64 p. - 6,90 € - PCE49
ISBN : 978-2-88911-543-3

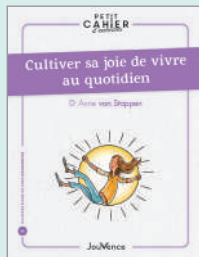
Petit Cahier d'exercices
pour identifier
les blessures du cœur

Colette Portelance

64 p. - 7,90 € - PCE37
ISBN : 978-2-88953-546-0

Je cultive mon bonheur

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :
Cultiver sa joie de vivre
au quotidien

D' Anne van Stappen
64 p. - 7,90 € - PCE16
ISBN : 978-2-88953-646-7

Des exercices pour sortir de la grisaille, cultiver sa joie de vivre et rayonner en soi et autour de soi!

Et aussi...

Le Grand Cahier d'exercices
des gens heureux
Collectif

256 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-618-8

Petit Cahier d'exercices
de pensée positive 2.0
Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 6,90 € - PCE70
ISBN : 978-2-88911-766-6

Petit Cahier d'exercices
pour surmonter la jalousie
Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 6,90 € - PCE57
ISBN : 978-2-88911-652-2

Petit Cahier d'exercices :
Se réconcilier
avec son corps

Anne Marrez
et Maggie Oda

64 p. - 7,90 € - PCE45
ISBN : 978-2-88953-476-0

Petit Cahier d'exercices :
Se relever d'une rupture
sentimentale

Clara Bigel

64 p. - 6,90 € - PCE85
ISBN : 978-2-88953-261-2

Petit Cahier d'exercices :
Soulager les blessures
du cœur

Colette Portelance

64 p. - 7,90 € - PCE38
ISBN : 978-2-88953-588-0

Je prends le temps

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :
Bien vivre sa retraite
Helen Monnet

64 p. - 7,90 € - PCE77
ISBN : 978-2-88953-558-3

Ce Cahier va vous permettre d'effectuer un bilan lucide de votre parcours, pour vous aider à clarifier vos attentes et vos désirs et ainsi entamer une nouvelle phase existentielle à votre image.

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices pour mieux
s'organiser et vivre sans stress

Christel Petitcollin

64 p. - 6,90 € - PCE51
ISBN : 978-2-88911-546-4

Petit Cahier d'exercices pour rester
zen dans un monde agité

Erik Pigani

64 p. - 6,90 € - PCE17
ISBN : 978-2-88911-551-8

Petit Cahier d'exercices
pour être sexy, zen
et happy

Christine Michaud

64 p. - 6,90 € - PCE43
ISBN : 978-2-88911-646-1

Petit Cahier d'exercices :
Réussir ses transitions
de vie

Christine Marsan

64 p. - 6,90 € - PCE86
ISBN : 978-2-88953-262-9

Je m'immerge dans la CNV !

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :
La bienveillance
envers soi-même
D' Anne van Stappen
64 p. - 7,90 € - PCE6
ISBN : 978-2-88953-208-7

Si vous reconnaissez votre beauté
d'être, votre humanité, vous les
ferez grandir et vous développerez
l'estime de vous-même.

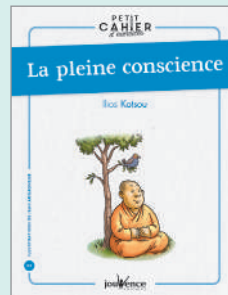
Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
la Communication NonViolente
avec les enfants
D' Anne van Stappen
et Catherine Blondiau
64 p. - 6,90 € - PCE76
ISBN : 978-2-88953-314-5

Petit Cahier d'exercices :
Se protéger du burn-out grâce
à la Communication NonViolente
D' Anne van Stappen
et Caroline Hanssens
64 p. - 6,90 € - PCE78
ISBN : 978-2-88953-153-0

Je développe ma spiritualité

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :
La pleine conscience
Ilios Kotsou
64 p. - 7,90 € - PCE32
ISBN : 978-2-88953-509-5

Vivre pleinement l'instant, être
présent à soi, à ses émotions et à
son corps, sans attentes ni
craintes.

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices
de spiritualité aussi simple
qu'une tasse de thé
Sandra Huygen-Dols
et Frans Goetghebeur
64 p. - 6,90 € - PCE63
ISBN : 978-2-88911-707-9

Petit Cahier d'exercices :
Méditer au quotidien
Marc de Smedt
64 p. - 7,90 € - PCE15
ISBN : 978-2-88953-309-1

Petit Cahier d'exercices
pour accueillir le divin en soi
Anne Ducrocq
64 p. - 6,90 € - PCE71
ISBN : 978-2-88911-771-0



Mon cahier poche

Je cultive mon bonheur

Meilleures ventes



Mon cahier poche :
J'apprends à être
bienveillant(e) envers
moi-même

D' Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP52
ISBN : 978-2-88953-130-1

Osez prendre soin de vous
et soyez à l'écoute de vos
limites et de vos besoins.



Mon cahier poche :
Je m'entraîne
au bonheur

Yves-Alexandre
Thalmann

104 p. - 5,70 € - MCP31
ISBN : 978-2-88953-031-1

Le bonheur à glisser dans
votre poche !

Je développe ma spiritualité

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je vis en pleine
conscience et
je m'apaise
Ilios Kotsou

104 p. - 5,70 € - MCP5
ISBN : 978-2-88911-869-4

Surmontez vos peurs et
vos doutes grâce à la
méditation de pleine
conscience.

Et aussi...

Mon cahier poche :
J'écoute ce que mon
cœur veut vraiment
Isabelle Wats

104 p. - 5,70 € - MCP3
ISBN : 978-2-88911-876-2

Mon cahier poche :
Je cocooine ma maison
et je déploie mes ailes
Solange Cousin

104 p. - 5,70 € - MCP10
ISBN : 978-2-88911-925-7

Mon cahier poche :
Je crée mon futur pour
réaliser mes rêves
Catherine Braillard et
Estelle Youtsis Fauchon

104 p. - 5,70 € - MCP21
ISBN : 978-2-88953-152-3

Mon cahier poche :
Je cultive ma joie
de vivre

D' Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP13
ISBN : 978-2-88911-941-7

Mon cahier poche :
Je définis les couleurs
de ma personnalité

Vanessa Baudin

104 p. - 5,70 € - MCP7
ISBN : 978-2-88911-883-0

Mon cahier poche :
Je fais le choix de la
psychologie positive

Yves-Alexandre Thalmann

104 p. - 5,70 € - MCP15
ISBN : 978-2-88911-934-9

Mon cahier poche :
Je fais le plein d'énergie!

Alia Cardyn

104 p. - 5,70 € - MCP25
ISBN : 978-2-88911-990-5

Mon cahier poche :
Je me révèle à moi-même

Elina Vorger

104 p. - 5,70 € - MCP42
ISBN : 978-2-88953-056-4

Mon cahier poche :
Tout le monde dit que
je maigris... je décide
d'y réfléchir !

Sandrine Gabet Pujol et
D' Claude Arnaud

104 p. - 5,70 € - MCP50
ISBN : 978-2-88953-085-4

Et aussi...

Mon cahier poche :
J'atteins la sagesse
Rosette Poletti

104 p. - 5,70 € - MCP54
ISBN : 978-2-88953-136-3



Je développe mes potentiels

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je pratique la loi de l'attraction
[Slavica Bogdanov](#)

104 p. - 5,70 € - MCP29
ISBN : 978-2-88953-023-6

Mettez en pratique la célèbre Loi de l'attraction pour révolutionner votre vie !

Et aussi...

Mon cahier poche :
Je capte, je renforce et
j'entretiens l'attention des enfants
[Marie Poulhalec](#)

104 p. - 5,70 € - MCP34
ISBN : 978-2-88953-035-9

Mon cahier poche :
Je concentre mon attention
pour mieux profiter de la vie
[Florence Vertanessian de Boissoudy](#)

104 p. - 5,70 € - MCP40
ISBN : 978-2-88953-061-8

Mon cahier poche :
Je mets du bonheur dans mon job
[Béatrice Gomez et Stéphanie Crespin](#)

104 p. - 5,70 € - MCP17
ISBN : 978-2-88911-963-9

Mon cahier poche :
Je pratique l'art-thérapie
[Alain Dikann](#)

104 p. - 5,70 € - MCP43
ISBN : 978-2-88953-075-5

Mon cahier poche : Ni paillason,
ni hérisson : je m'affirme
[Stéphanie Ruder Schoof
et Francesca Guilia Mereu](#)

104 p. - 5,70 € - MCP36
ISBN : 978-2-88953-034-2

Je me libère de ce qui me pèse

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je me libère des poids qui
me pèsent pour mincir enfin !
[Sandrine Gabet Pujol
et Aude Jaubert](#)

104 p. - 5,70 € - MCP1
ISBN : 978-2-88911-828-1

Faites le point sur les ressorts psychologiques qui vous poussent à manger alors que vous n'avez plus faim.

Et aussi...

Mon cahier poche :
Je me reconstruis après un burn-out
[Nathalie La Greca et Carol Dequick](#)

104 p. - 5,70 € - MCP23
ISBN : 978-2-88953-008-3

Mon cahier poche : Je pratique l'EFT
[Maria-Elisa Hurtado-Graciet](#)

104 p. - 5,70 € - MCP53
ISBN : 978-2-88953-091-5

Mon cahier poche :
Je rebondis après mon cancer
[Magali Mertens de Wilmars](#)

104 p. - 5,70 € - MCP18
ISBN : 978-2-88911-961-5

Mon cahier poche :
Je rééquilibre mon alimentation
[Céline Provost](#)

104 p. - 5,70 € - MCP11
ISBN : 978-2-88911-945-5

Mon cahier poche : Je régule
mon poids selon les thérapies
comportementales et cognitives
[Sandrine Gabet Pujol](#)

104 p. - 5,70 € - MCP28
ISBN : 978-2-88953-022-9

Mon cahier poche :
Je souris même sous la pluie
[Isabelle Filliozat](#)

104 p. - 5,70 € - MCP22
ISBN : 978-2-88953-009-0

Mon cahier poche :
Je vis ma colère au positif
[Yves-Alexandre Thalmann](#)

104 p. - 5,70 € - MCP44
ISBN : 978-2-88953-076-2

Je m'ouvre aux autres

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je gère les conflits

Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP32
ISBN : 978-2-88953-030-4

Évaluez votre perception des conflits et prenez de la hauteur pour les dénouer avec bienveillance.

Et aussi...

Mon cahier poche :
Je ne me prends plus la tête au travail

Xavier Cornette de Saint Cyr
et Catherine Leclercq

104 p. - 5,70 € - MCP14
ISBN : 978-2-88911-935-6

Mon cahier poche :
J'évolue grâce aux personnes difficiles

D^r Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP46
ISBN : 978-2-88953-111-0



Je m'immerge dans la CNV !

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je pratique la Communication
NonViolente

D^r Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP6
ISBN : 978-2-88911-880-9

Entre s'emballer ou ravalé ses mots, il existe une troisième voie, la Communication Non Violente (CNV) !

Et aussi...

Mon cahier poche :
J'écoute mes besoins profonds

D^r Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP26
ISBN : 978-2-88953-020-5

Mon cahier poche :
Je m'affirme et j'ose dire non

D^r Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP12
ISBN : 978-2-88911-923-3

Mon cahier poche :
Je m'exprime avec fermeté
et bienveillance

D^r Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP33
ISBN : 978-2-88953-033-5

Je prends le temps

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Je reste zen dans un monde agité

Erik Pigani

104 p. - 5,70 € - MCP38
ISBN : 978-2-88953-053-3

Ce cahier est une véritable méthode pour vous apprendre de manière ludique à rester calme, serein, heureux d'exister, guidé par vos propres ressources et soutenu par votre authenticité dans un monde de plus en plus agité.

Et aussi...

Mon cahier poche :
J'apprends à gérer mon temps

Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP39
ISBN : 978-2-88953-058-8

Mon cahier poche :
Je gère mon stress

Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP35
ISBN : 978-2-88953-036-6

Mon cahier poche :
Je mange en pleine conscience

Audrey Donatoni et Marine Fort

104 p. - 5,70 € - MCP24
ISBN : 978-2-88911-991-2

Mon cahier poche :
Je me prépare à la naissance en pleine conscience

Caroline Lesire et Faouzia Ismaili

104 p. - 5,70 € - MCP20
ISBN : 978-2-88911-972-1

Mon cahier poche :
Ma slow life : je lève (enfin) le pied

Cindy Chapelle

104 p. - 5,70 € - MCP8
ISBN : 978-2-88911-884-7

J'apprends à m'aimer, à aimer et à être aimé !

Meilleure vente



Mon cahier poche :
Mon couple heureux

Yvon Dallaire

104 p. - 5,70 € - MCP37
ISBN : 978-2-88953-054-0

Les jeux, tests, quizz, dessins et conseils qui animent ce cahier poche vous aiguilleront sur le chemin à suivre pour vivre une relation harmonieuse dans le respect et l'amour.

Et aussi...

Mon cahier poche :
Je sème et récolte l'amour

Hervé Magnin

104 p. - 5,70 € - MCP16
ISBN : 978-2-88911-962-2



Les noms et numéros en gras renvoient à une courte biographie de l'auteur.

A

D^r ABDESSEMED Charaf - 77
 D^r ADLER Yael - 36
 ADNOT Amandine - 34
 AGHROUM Christian - 70, 71, 72
 AGRAPART Véronique - 12
 ALEXANDRE Florence - 78
 ALLAMAND Noëlle - 53
 ALLÉGUÈDE Alix - 30
 ALLIOUX GOLDFARBE Corinne - 40
 ALLOUIS Marie-Laure - 49
 ALTHERR-RISCHMANN Hélène - 63, 66
 ALZIEU David - 57
 AMANDA Julie - 54
 D^r AMBLARD Fernande - 57
 Amélie de dmepp.com - 61
 AMY Marie-Dominique - 57
 ANAKA - 33
 ANDRÉ Christophe - 19
 ANDRÉ Marie-Laure - 41, 42, 43
 ANGLADA Christian - 53
 d'ANIELO Michel - 49, 70
 d'ANSEMBOURG Thomas - 19
 D^r ARNAUD Claude - 77, 81
 ARONDEAU Christelle - 25

ARTHÉMISIA - 30
 ARZOUNI Floriane - 30
 ASANCHEYEV Magdalena - 43
 ASSIÉ Méline - 56
 ASSIER Anaël - 19
 Association Pollinis - 53
 AUDRERIE Géraldine - 50

B

BACONIN Sophie - 57, 73
 BAILLET Karine - 36
 BALANCE Catherine - 71
 D^r BALANDRAUX OLIVET Martine - 66
 BALITEAU Jeanne - 43
 BALMA-CHAMINADOUR Caroline - 43, 45, 48
 BANAS Anne - 61
 BANAS Irène - 61
 BARANGER Bernard - 53
 BARRAQUÉ Philippe - 62, 73
 BARRAU Véronique - 30
 BARRY Catherine - 9, 20
 BARSOTTI Marie-Claire - 78
 BARY Élodie - 43
 D^r BASAGANA Ramon - 48, 65
 BATLLE Sylvie - 15, 66, 70, 71
 D^r BATMANGHELIDJ Fereydoon - 40
 BATTENTIER Andy - 58

BAUBEAU Évelyne - 41
 BAUDIN Vanessa - 81
 BAUDON Lucie - 19
 BAZINET Julie - 56
 BEAUCHAMP Caroline - 18
 BECK Philippe - 57, 70
 BECK Véronique - 40, 43
 BÉGUIN Nicole - 56
 BEL Ophélie - 60
 BENABI Sophie - 47, 76
 BENATTAR Anne-Laure - 20
 BENEDICTO Juliette - 43
 BENOVSKY Jiri - 34
 BERCKHAN Barbara - 17
 BERNARD Christophe - 38, 65
 D^r BERSAND Gérard - 47
 D^r BERTHOUD Françoise - 57, 73
 BERTRAND Eva - 47
 BERTREL Jane - 49
 BERTREL Laurent - 49, 70, 71
 D^r BESSON Philippe-Gaston - 42
 BEUNE Maxime - 39, 40
 BHARAT CORNELL Joseph - 53
 BIGEL Clara - 79
 BIGOT Emmanuelle - 53
 BINÉTRUY Anne - 56
 BLANCAL Mathilde - 11, 36
 BLOCH Marie-Claire - 78
 BLONDIAU Catherine - 57, 80

BODIN Luc - 8, 14, 49, 64
 BOGDANOV Slavica - 12, 15, 16, 18, 19
 BOKIAU Christian - 73
 D^r BONDIL Alain - 42, 49
 BONNAFOUS Catherine - 61
 BONNAL Christelle - 52
 BOONE Danièle - 53
 BORCARD-SACCO Monique - 71
 BORIE Alexandre - 78
 BOSSARD Nina - 40, 55, 64
 BOUHIER-CHARLES Nathanaëlle - 56
BOURDEVERRE-VEYSSIERE Soline - 21, 56, 57, 73
 BOYER Annabelle (Mademoiselle Coccinelle) - 61
 BRAILLARD Catherine - 81
 BRANDT Johanna - 65
 BRAUN DEBOURGES Céline - 47, 66
 BRISSIAUD Pierre-Yves - 34, 78
 BRONDEL Caroline - 39
 BROWER Elena - 9
 BRUN Christian - 47
 BRUNETTI Enolla - 24
 D^r BÜCHLER Pascal - 73
 BUISSON Delphine - 49
 BUREL Caroline - 19
 BURMEISTER Alice - 45
BUTEL Tifenn - 61, 63

INDEX DES AUTEURS

C

CABOT NADAL Julie - 16
Dr CABOT Sandra - 39
Dr CALAME Nathalie - 73
CAPELLE Valérie - 24, 27
CARDYN Alia - 81
CARIOU Nathalie - 19
CARLIER Mélissa - 48, 75
CASSINA Luce - 27
CASTO Barbara - 54
CASTRO Judith - 17
CATALA Valérie - 40, 47
de CAZENOVE Laure - 73
CEMING Katharina - 34
CHABRILLAC Odile - 16
CHAPELLE Cindy - 16, 53, 70, 71, 72, 84
CHARBONNIER André - 77
CHARLES Eric - 47
CHARMETANT Catherine - 47
CHAUVAT Nicolas - 12, 17, 20, 34, 64
CHEREAU Douna - 26
CHAVANEL Océane - 44, 47
CHENOT Laurent - 49
CHIA Mantak - 46
Dr CHOFFAT François - 39, 57, 66, 73
CHOPRA Deepak - 13
CHOQUE Jacques - 45, 48, 49
CHOUSSY DESLOGES Geneviève - 72, 77
Cindy@bee.greener - 50

CLAUSEN Pascal - 53
CLERC Olivier - 3, 6, 21
CLERGUE VAURÈS Amélie - 57, 65
COCHET Olivier - 19, 24
COCHET Virginie - 32
COLAS Sophie - 78
COLLEAUX Mélanie - 18, 39, 48
COLLE Céline - 23, 24, 25, **28**, 30
CONRAUD Alizée - 35
CONSTAM Angelika - 48
CORNETTE DE SAINT CYR Louis - 59
CORNETTE DE SAINT CYR Xavier - 9, 18,
20, 59, 70, 71, 78, 83
de COULON Jacques - 18, 77
COUPLAN François - 53
COUSIN Solange - 17, 30, 71, 81
Dr COZON Grégoire - 42
CRÉPEL Élodie - 14, 17, 75
CRESPIN Stéphanie - 82
CRETEGNY Willy - 59
CUEFF Vincent - 19, 24, 45, 49, 71
CUPILLARD Valérie - 43

D

DAISY - 36
Dr DALET Roger - 46
DALLAIRE Yvon - 56, 74, 78, 84
DANIS Daniela - 16
DARLINGTON Andrew - 53

DARLINGTON Jessie - 53
DAVID KESKIN Caroline - 57
DAVIS KC - 61
Dr DEANJEAN André - 42
DEFOSSEZ Jean-Marie - 20, 45, 46, 47,
67
DÉGRUEL Yann - 21
DEGUEN Michel - 24
DELAHAYE Aurélie - 36, 61
DELAVEGA Flo - 14
DELMAS Léa - 43
DELORME Julie - 48
DEL VAL Sophie - 34
Dr DEANJEAN André - 62, 63
DEQUICK Carol - 77, 82
DESHAIRES Jean-Pierre - 53
DEWANDRE Paul - 59
DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne
- 56, 57, 73
DIKANN Alain - 18, 20, 82
DILVAR Anand - 24
DIVINÉ Michel - 7
DJAAFAR Sihem - 60
DOBBS Barbara - 16, 18, 19, 20, 71
DOLEZEL Eva - 16, 18
DONATONI Audrey - 84
DORAT Alain - 74
DORN Françoise - 18, 24, 56
Douce Pythie (La) - 26, 32

DOUGOUD CHAVANNES Carole - 41,
42, 48
DOUMENC Isabelle - 40, 43, 47, 48, 49
DROUET Emmanuelle - 24
DRUESNE Emmy - 11
DUCROCQ Anne - 80
DUFLOUX Jean-Louis - 36
DUGAY Nicolas - 60, 66, 71, 78
DUGELAY Lali - 35
DULOT Jean-Christophe - 16, 19, 68
DUMONTEIL-KREMER Catherine - 55, 72
DUNAND Marcel - 63
DUPONT Laetitia - 22
DUPORT Sandrine - 51, 52, 53

E

Dr ECKLIN J.-P. - 73
EDWARDS Dianna - 32
EISENSTEIN Charles - 59
ELISABETH DRUXEIS Maria - 48
ELLIOT Ruby - 36
EL MASSIOUI Nora - 59
EMMERLING Patricia - 16, 19
EMRYS Barbara - 5, 6

F

FALYS Yvan - 59
FANIEL Evelyne - 13, 17

FARD Merette - 16
 FAURE Jean-Philippe - 72
 FAUX Marine - 11
 FAVRE Brigitte - 42
 FÉLIX Clélia - 30, 34
 FILLIOZAT Isabelle - 19, 77, 82
 FIVET Luc - 17
 Fondation D^e Catherine Kousmine - 40
 FONTAINE Emmanuelle - 22, 24
 FONTAINE Jacques - 39, 40
 FORREST Steven - 32
 FORT Marine - 84
 FOUGEROUSSE Nicolas - 24
 FRANCISCO Marine - 49
 FRESSOZ Pascale - 59

G

GABET PUJOL Sandrine - 71, 77, 81, 82
 GABRIELLE DOMIZI Marie - 42, 43, 47
 GAGE Jasmine - 55
 GAMELIN-LAVOIS Sophie - 57
 GARCIN-FRADET Martine - 11
 GARNIER Nathalie - 24
 GAUDEL Céline - 22
 GAUDUCHEAU Isabelle - 16, 68
 D^e GÉLIS IMBERT Pascale - 40, 48, 64
 GÉNOT Jean-Claude - 53
 GIBSON Neill - 67
 GILDINER Catherine - 19

GIOVANDITTI Sofia - 24
 GIRARDEL Charline - 48
 GOBINDOSS Linda - 48
 GOETGHEBEUR Frans - 40
 D^e GOLAY Michel - 47
 GOLAY RAMEL Martine - , 59
 GOMEZ Anaïs - 48, 65
 GOMEZ Béatrice - 82
 GÖRNER Bernd - 17
 GOSSET Valérie - 57
 GRACIET Jean - 8, 18, 20, 77
 GRANDE Monique - 18
 GRANT William B. - 48
 GREETHAM Alice - 42
 GREMAUX-DAVIET Catherine - 8
 GROLLIMUND Annie - 53
 GROLLIMUND Marc - 53
 GROSJEAN Sophie - 6
 GROS-LOUIS Yves - 19
 GRÜN Anselm - 19, 34
 GUEPEY Jean-Michel - 19
 GUILLAIN France - 39, 63, 66

H

HABELLION Dominique - 57
 HALLOT-CHARMASSON Amélie - 63
D^e HANSEN Anders - 8
 HANSENS Caroline - 80
 HARRIS Lee - 32

HENNEBICQ Sylvie - 53
 d'HENNEZEL Marie - 53
 HERKERT Rolf - 66
 HILSSONE Virginie - 17
 HINZELIN Sandy - 33
 HOHLER Hubert - 48
 HOOR Ombeline - 61
 HOROWITZ Élisabeth - 18
 HOUGHTON Peter - 53
 HOVANE Cécile - 22
 HOVETTE Céline - 38
 HUBERT Dominique - 56
 HURTADO-GRACIET Maria-Elisa - 8, 14, 77, 82
 HUTINET Laurent - 66
 HUYGEN-DOLS Sandra - 80

I

INKEI Denis - 17, 18
 INTUITIVE Ozalee - 27, 76
 ISMAÏLI Faouzia - 84
 ISSAVERDENS Amandine - 17, 20, 25, 36, 75

J

JAFFELIN Emmanuel - 78
 JAOUAD Suleika - 36
 JASSEY Claudine - 44, 49

JAUBERT Aude - 57, 82
 JEANLOZ Edouard - 53, 63
 JÉZÉQUEL Myriam - 16
 JOHNSON Emmanuelle - 30, 31
 JOLY Cassandre - 63
 JUMEAU COURT Emmanuelle - 42
 JUNOD Christian - 13, 17

K

KAPFER Cécile - 19, 72
 KAPLAN Marion - 42
 KARACA Sila Y. - 21
 KASHTAN Inbal - 73
 KENTON Leslie - 42
 D^e KEROS Philip - 42
 KIEFFER Daniel - 37, 39, 40, 48
 KING-SOON Erika - 60
 KLEIN Christine - 44, 49, 72
 KLEIN Shari - 67
 KLINKHAMER Marc - 47
 KNAUP Ruth - 16
 KOENIG Laurine - 26, 32
 D^e von KOERBER Karl - 48
 KOTSOU Ilios - 20, 57, 77, 80, 81
 KRETZ Francis - 17
 KUNZ Mélissa - 76

INDEX DES AUTEURS

L

D^r LABORIER Bruno - 73
LAFFONT-DEBEAUX Géraldine - 28
D^r LAGARDE Claude - 49
LA GRECA Nathalie - 82
LALANNE Jacques - 73
LALOT Thierry - 11
LALOUX Céline - 57
LAMBIN Eric - 19
LAMBOY Nathalie - 8
LAMOURÈRE Odile - 77
LARIGALDIE Giulia - 24
LAROUCHE DE ROSA Anne - 63
D^r LASKOW Leonard - 17, 19
LAUPRÊTRE Delphine - 54
D^r LAURANT Claire - 40, 43, 53, 64
LAURENT Kevin - 61, 63
LAVAL LEGRAIN Géraldine - 42
LEBLANC Sarah-Maria - 17
LECLERCQ Catherine - 83
LECLERCQ Elodie - 17, 33
LECOINTE Victoria - 22
LECOMTE Jacques - 19
LEFÈVRE Davy - 78
LEGRAIN Benoît - 42
LE GUIFFANT Alice - 73
LEMAY Camille - 50
LEMAY Charlotte - 50
LESAGE Marie-Lou - 35

LESIRE Caroline - 17, 20, 84
LESUR Camille - 24
LEU Lucy - 7
LEV Rachel - 12
le LEVREUR Maëlys - 57
LEVY Julien - 24, 44, 47, 49, 56
LHOTTE Aurore - 49
LOISON Eric - 48
LONGET René - 59
LOPES Deborah - 50
LORITTE Pauline - 61
LOUPY Christophe - 57
l'Université du Nous - 58
de LUZE Barbara - 49
LYONNET DU MOUTIER Michel - 47
LYS Daniel - 53, 63

M

MAGNIN Hervé - 20, 71, 78, 84
MAILLARD Catherine - 66
MAILLEFER Fabienne - 26, 33, 34
MAIRE Philippe - 59
MAIRE Sylviane - 48
MAMOU-MANI Julie - 36
MANNÉ Joy - 72
MANTE Isabelle - 42, 71
MARC AUBRY Claude - 20
MARIANO CANCELLIERE Vito - 71
D^r MARPEAU Olivier - 44

MARQUES Patrick - 70
MARREZ Anne - 79
MARRO Candice - 57
MARSAN Christine - 19, 79
MARTIN Virginie - 42
MASINI-FRYDIG Réjane - 18
MASON Chloé - 16, 30
MASQUELIER Michel - 59
MASSET Lisa - 43
de MAUD'HUY Alexis - 49
D^r MAUREL Hippolyte - 36, 75
MAURIN Daniel - 48
MAXIME EGGER Michel - 58, 59
MAXIME ILY Tiraogo - 34
MC GEACHY Helen - 31, 34
McGOWEN Roger W. - 34
MÉLOT Mélanie - 55
MEREU Francesca Guilja - 82
MÉRIEN Désiré - 62, 64
MERTENS DE WILMARS Magali - 20, 70, 82
MEYTRE Lugdivine - 44, 49
MICHAUD Christine - 79
MIGNOT Josiane - 39
MIQUEL Christian - 16, 17, 18, 34, 48
de MIRANDA Carl - 16, 49, 57, 59
MIRSADEGHI Jacqueline - 48
MOEBERG Susanne - 15
MONNET Helen - 77, 79

MONNIER Mélissa - 3, 6
MONROCHER-ZAFFARANO Sandrine - 73
MONTE Tom - 45
MORANDI Sylviane - 56
MORGADO Philippe - 48
MORICET Valentin - 52
D^r MORINEAU Olivier - 44
MORO BURONZO Alessandra - 41, 42, 43, 60, 61, 63
MORTERA Simonne - 69
MOTTÉ Valérie - 16, 18, 27
de MÛELENAERE Emmanuel - 20
MULLER Jean-Louis - 20, 71
MULLER Marie-France - 46, 62, 63, 64, 66, 67, 68
MURATET Laurent - 59
MYERS Wayland - 70

N

NAÏMA - 47
NDANTY BADIANE Mame - 48
NESSI TRIPPI Carla - 74
NUNGE Olivier - 69

O

ODA Maggie - 79
OGEZ David - 78
ONANA Céline - 35

d'ONOFRIO Marie-Christine - 11
 OSHO - 15, 32, 33
 OZAWA ROWLEY-PERPETE Yuko - 47

P

PAPPALARDO Renato - 48
 D^r PATTE KARSENTI Nathalie - 28
 van den PEEREBOOM Ingrid - 57
 PÉRENNE Sylvie - 36
 PÉRON Xavier - 23, 34
 PERRIARD Samuel - 18
PERROUD David - 9, 23, 31, 34
 PES Jean-Paul - 63
PETITCOLLIN Christel - 13, 17, 67, 68, 72, 74, 77, 79
 PETITDIDIER Céline - 50, 52
 PETITJEAN Ingrid - 60, 66
 PEYROT Morgane - 53
 PEYTAVI Virginie - 40, 49
 PFEIFFER Yor - 24
 PFISTER Beatrix - 49
 PIGANI Erik - 9, 79, 84
 PINEAU Benoit - 9
 PISANI Chantal - 16
 PLAZANET Fabiola - 55
 POCHAT Juliette - 42, 43
 D^r POIRIER Roger - 53
 POISSON Mona - 70

POLETTI Rosette - 16, 17, 18, 19, 20, 69, 70, 71, 76, 81
 POLLAK Kay - 14
 POLLOC Céline - 34
 PORTAL Céline - 53, 63
 PORTELANCE Colette - 14, 20, 78, 79
 POULHALEC Marie - 56, 73, 82
 POURQUIER Catherine - 16, 20, 70
 PRADERVAND Pierre - 16, 17, 34, 67, 69, 71, 72
 PRENEY Suzanne - 42
 PROVOST Céline - 82

Q

Le QUANG Nhuan - 46

R

RAQUIN Bernard - 67, 71
 RAS Patrice - 19, 67, 69, 71, 72, 77, 78, 83, 84
 RAURICH Olivier - 12, 57
 RAVIER-WROBEL Karine - 65
 RAYNAL Sophie - 57
 RECHSTEINER Kevin - 51
 REIM Nora - 49
 RENAudeau Lucie - 9
 RENOUF Sophie - 54
 REPON-BELLONE Patricia - 48
 REVAULT Jean-Yves - 19, 24

de RIBA Francis - 71
 RIBEIRO TAVARES Elisabete - 56
 RIBEIRO TAVARES Sandra - 56
 RICARD Eve - 17
 RICARD Matthieu - 19
 RIEUSSEC-FOURNIER Martin - 58
 RIOM-TENDRON Brigitte - 18
 RIVAULT Philippe - 47
 ROBERFROID Joëlle - 73
 ROBIN Mily - 27
 ROCH Philippe - 19, 34, 52, 53
 de ROGUIN Valérie - 18
 ROMEO-DUSSART Sabrina - 15, 27, 44, 49, 64
 D^r ROMNEY Rémy - 48
ROSELMACK Harry - 10
ROSENBERG Marshall B. - 6, 7, 67, 68, 70, 73
 ROSSELET-CAPT Mireille - 18, 20, 24, 70, 71
 ROSSET Edith - 20
 ROWLEY-PERPETE Stéphanie - 47
 RUDER SCHOOF Stéphanie - 82
 RUEDA Jérémy - 31
 D^r RUEFF Dominique - 43, 62
 RUIZ Don José - 3, 5
RUIZ Don Miguel - 3, 4, 5, 6
 RUST Serena - 7

S

SAINT GIRONS Benoît - 38
 SAINT JEAN Charlotte - 34
 SALIBA-GARILLON Éliane - 22
 SALOMÉ Jacques - 16, 78
 SANCERY-GAY Mélanie - 51
 SARNE Isabelle - 20
 SATIS L. B. - 28, 29
 SAURA ZELLWEGER Cyrille - 60, 61
 SCHNITZLER Annik - 53
 SCHNOEBELEN Christophe - 78
 SCHOUHMANN-ANTONIO Déborah - 57
SCHUSTER Tara - 12, 36
 SEÏDOU Nathalie - 21
 SÉLÉNÉ - 30
 de SÉNÉCHAL Alexandra - 18
 D^r SENNINGER Franck - 63
 SERRANO Natalia - 17
 SERRE Lucette - 63
 SITBON Murielle - 34
 SMAHI CUZIN Manon - 17
 de SMEDT Marc - 80
 SOLTER Aletha - 54, 56
 SOTTO Floréal - 16
 SOULET CLIJSEN Claire-Jeanne - 30
 Pr SPITZ Jörg - 48
 D^r SPRIGG Richard - 39, 40
 STALLAERT Sandra - 42
 STANISLAS MARTIN Virgile - 71

INDEX DES AUTEURS

D' van STAPPEN Anne - 7, 9, 19, 21, 24, 75, 78, 79, 80, 81, 83

D' STÉFANINI Philippe - 48

STETTLER Olivier - 65, 66

STETTLER Sandra - 65, 66

STUDIO Salty - 33

T

TABI Eugénie - 48

TACHER Astrid - 78

TAQUET Héléne - 50, 52

TEYSSÈDRE Mary Laure - 15, 16, 19, 24, 68, 70

THALMANN Yves-Alexandre - 16, 17, 18, 71, 72, 74, 77, 79, 81, 82

THOMAS Marie-Geneviève - 71, 72

TIBERGHIE Claire - 47

TIDIMAN Denise - 24

TISSIER Christophe - 18

TOUATI Céline - 42, 43, 47

TRACY Serge - 20

TRÉLAÛN Maitie - 11

TRIPPI Carlo - 56, 74

TURQUET Emmanuelle - 17

TU-SAINT GIRONS Fencienne - 38

U

UGHETTO Alexandra - 17

V

VALENTIN Stephan - 73

VASEY Catherine - 13, 19

VASEY Christopher - 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 49, 65

VEGA Noémie - 40

VERTANESSIAN DE BOISSOUDY Florence - 16, 17, 18, 19, 82

VERTANESSIAN DE BOISSOUDY Mazarine - 19

VIALFONT Stéphanie - 53

VIBES Chloé - 34

VIDAL Christian - 25, 26

VIDAL-GRAF Carolle - 18, 57

VIDAL-GRAF Serge - 18, 57

VIDAL Julien - 51

VINH THO Ha - 59

VIRBEL ALONSO Christine - 53, 60

VORGER Elina - 16, 17, 78, 81

W

WATS Isabelle - 81

D' WILHELMI DE TOLEDO Françoise - 41

WILHELMI Raimund - 48

WILK Katarina - 36

WILLEMSE Myriam - 48, 49

WILLIAMS Marta - 33, 61

WILLOUGHBY JEREMIASZ Sophia - 47

WORROLL Jane - 53

Y

YATES Suzanne - 57

YONGDROUP T. K. - 28, 29

YOUTSI FAUCHON Estelle - 81

Z

ZANUS Jean-Dominique - 18

ZEITLINE Julie - 19

Z'GRAGGEN Jocelyne - 19

- 3 jours de jeûne, c'est parti ! - 42
 Les 4 cercles Maasai du bonheur - 34
 5, 4, 3, 2, 1 j'arrête de fumer ! - 47
 Les 5 blessures de l'âme - 68
 Les 5 piliers de la santé - 42
 Le 5^e Accord toltèque - 5
 Les 7 étapes du lâcher-prise - 14
 Les 7 Lois spirituelles du succès - 13
 Les 7 péchés capitaux
 de notre alimentation - 63
 Les 9 perles de la déesse - 18
 Les 10 cerveaux de la naturopathie - 40
 10 étapes clés sur le chemin du
 bonheur - 16
 10 pratiques écolo au jardin - 63
 Les 10 qualités cachées de nos enfants
 les plus sensibles - 57
 10 respirations thérapeutiques
 au service de votre santé - 45
 10 road trips en van - 63
 10 stratégies pour faire parler
 son homme - 56
 12 huiles essentielles pour mon chien - 39
 Les 12 lois du karma - 33
 12 mois pour se reconnecter à soi - 15
 12 outils pour capter l'attention
 des enfants - 73
 21 jours pour lâcher prise, c'est parti ! - 16
 21 jours pour réguler son stress
 et son sommeil - 47
- 30 + 1 idées de pause en tout lieu,
 à tout moment - 70
 30 activités théâtrales pour
 l'épanouissement des enfants - 56
 30 enseignements zen des maîtres
 du thé - 34
 40 activités pour renforcer
 son courage social - 59
 40 plantes aromatiques faciles
 à cultiver - 53
 45 plantes sauvages à récolter
 et déguster - 52
 50 astuces pour que mon enfant
 mange des fruits et des légumes - 56
 50 super activités pour cultiver
 la patience en toutes circonstances
 - 16
 52 pauses créatives et ludiques
 pour les enfants - 56
 60 activités pour mes petits rois
 de la récup' - 56
 60 jeux éducatifs à partager
 avec les enfants - 73
 60 pratiques de méditation de pleine
 conscience - 70
 60 recettes réconfortantes
 de votre naturopathe - 47
 100 citations pour réussir dans la vie !
 - 70
 100 conseils spirituels pour être
 heureux - 16
- 365 jours pour éveiller les ressources
 qui sont en vous - 16
 365 méditations et exercices de pleine
 conscience - 16
 365 messages de la Roue de Médecine
 chamanique - 34
- A**
- À Emilia - 24
 À l'écoute de mon Bébé - 56
 À l'écoute des plantes - 53
 À la recherche du féminin perdu - 16
 Accepter ce qui est - 69
 Accompagner l'adolescence - 55
 Accompagner la scolarité - 56
 Accompagner les enfants avec
 Ho'oponopono - 8
 Accompagner son enfant zèbre :
 à haut potentiel, hypersensible
 ou Asperger - 55
 Accompagnez votre SOPK au naturel - 38
 Les Accords toltèques - 3
 Accueillir les insectes dans mon jardin - 53
 Achète-toi toi-même ces p*tains
 de fleurs - 12, 36
 Acidose et mucose toxiques - 39
 Acroyoga : postures et principes
 de base - 47
 Acroyoga avec mon enfant - 56
 Les Actes symboliques - 18
- Acteur de votre vie - 5
 Activer ses talents de médium - 26
 Les Additifs alimentaires - 42
 L'Agence des miracles - 24
 Agenda perpétuel écoféministe - 91
 Agir pour un monde durable - 59
 L'Ail et ses bienfaits - 63
 Aimer vieillir : la révolution
 de la médecine anti-âge - 47
 Les Algues de A à Z - 48
 Algues faciles - 42
 Alignement - Centrage - Ancrage -
 Enracinement - 15
 Alimentation sans gluten ni laitages - 42
 L'Allaitement maternel - 73
 Allaiter plus longtemps - 56
 Allaiter, c'est bon pour la santé - 73
 Alzheimer, gardez le contact ! - 56
 Les amants du ciel se retrouvent
 toujours ici-bas - 23
 Améliorer sa qualité de vie grâce
 à la géobiologie - 16
 Aménager son van de A à Z - 61
 Les Âmes du temps perdu - 23
 L'amour est dans les lignes de la main
 - 25
 Amour, Frottis et Papillomavirus - 65
 L'Analyse transactionnelle
 au quotidien - 71
 L'Ancrage énergétique - 68

INDEX DES TITRES

Animer un atelier d'art-thérapie - 15
Anti-candida - 42
L'Anti-Guide de développement personnel - 11
Les Anti-Inflammatoires naturels - 40
Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères... - 47
Anxiété, stress ? Je gère ! - 70
Apaiser le mental - 16
Apaiser les conflits - 70
Apprendre à s'aimer - 16, 69
Apprivoiser la tendresse - 16
Apprivoiser ses complexes - 70
Les Archéstyles - 18
L'Argile facile - 66
Arrêter de tout contrôler - 16
L'Art d'écouter - 71
L'Art d'influencer avec intégrité - 71
L'Art de jeûner - 41
L'Art de la marche - 66
L'Art de la réconciliation - 68
L'Art-thérapie au quotidien - 71
Arthrite et arthrose : prendre soin de ses articulations à l'aide de la naturopathie - 39
Arthroses, arthrites et rhumatismes - 47
Astro : le livre du Feu - 32
Atelier d'écriture du matin - 16
Atelier d'écriture du soir - 16

Attirer l'amour par la loi de l'attraction - 16
Attirer le meilleur à soi - 16
Au cœur de la codépendance - 16
Au cœur de nos vies antérieures - 31
Au cœur des Shanenawa - 30
Au diable la culpabilité ! - 16
Au-delà de la peur - 5
Aucune rencontre n'arrive par hasard - 14
L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure - 34
L'autisme est mon super-pouvoir - 35
Auto-coaching au quotidien - 70
Auto-empathie - 70
Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien - 16
Automassages du soir - 47
L'Avènement d'Homo Cooperatus - 59
Aventures animales - 50
Ayurvêda : mes rituels beauté - 47
Ayurvêda : mon programme automne-hiver - 47
Ayurvêda : mon programme printemps-été - 47

B

Les Bains dérivatifs - 39

Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente - 7
La Bible des couleurs - 18
Le bicarbonate de soude, c'est parti ! - 61
Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles - 42
Bien communiquer avec son enfant - 72
Bien comprendre les besoins de votre enfant - 56
Bien dans mon corps après bébé - 73
Bien dormir, enfin ! - 66
Les Bienfaits des vers de terre au jardin - 53
Le Bonheur du jeûne - 48
Le Bonheur National Brut - 59
Le bonheur, ça s'apprend - 71
La (bonne) Santé des enfants non vaccinés - 57
Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage - 53
Boostez votre créativité... - 70
Bore-out / Brown-out, c'est fini ! - 16
La Boutique des cœurs à réparer - 21
Brille dans ta p*tain de nuit - 36
Burn-out : le détecter et le prévenir - 13

C

Ça ne se fait pas d'en parler - 36

Ça va aller ! - 36
Ça va merveilleusement bien - 36
Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles - 34
Le Cahier d'activités des sorcières modernes - 31
California Barre du matin - 47
California Barre du soir - 47
La Candidose chronique - 48
Carpe diem du matin - 16
Carpe diem du soir - 16
Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur - 16
Les Causes cachées des maladies - 48
Ce fil qui nous relie - 24
Célébrer la grossesse et la naissance - 54
Célibataire, et alors ? - 16
Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes - 24
Celui qui était différent - 24
Ces fausses victimes qui nous manipulent - 70
Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts - 30
Cette fois, c'est la bonne ! - 16
Cette lumière en moi - 16
Chakras & Business - 34
Le Chaman du Pacifique - 23
Changer de vie et devenir coach - 70
Changer sa vie - 16

Changer son rapport à l'argent - 16
Le chant des cigales après la pluie - 24
Le Charme des fantômes trop bavards - 22
Chasser les mangeurs de temps - 70
Chatons abandonnés : comment en prendre soin ? - 60
Chemin de résilience dans l'épreuve - 16
Chic, des « mauvaises » herbes dans mon jardin ! - 53
Chic, j'ai 40 ans ! - 16
Le Chlorure de magnésium - 64
Le Choix des huiles essentielles - 38
Les Chroniques de Double-clic - 36
Clés pour un monde meilleur - 70
Coach son ado - 73
Coachez votre créativité - 70
Le cododo : pourquoi, comment - 73
La Colère, cette émotion mal aimée - 18
Comment attirer l'argent et l'abondance - 70
Comment ça va aujourd'hui ? - 36
Comment j'ai arrêté de travailler pour mieux me réinventer - 35
Comment se dire adieu... - 16
Comment trouver son chemin spirituel - 34
La Communication animale intuitive - 33
La Communication BienVeillante - 7

La Communication NonViolente au quotidien - 7, 68
Communiquer avec son ange gardien - 27
Communiquer intuitivement avec les animaux - 26
Communiquer par signes avec Bébé - 56
La Compassion pour seul bagage - 71
Les Compléments alimentaires naturels - 40
Compresses et cataplasmes - 39
Les Compulsions alimentaires - 66
Confectionner 20 remèdes naturels - 65
Confidences d'une ex-accro des régimes - 36
La Connexion perdue - 33
Conseils de fées : le coffret - 16
Les Constellations familiales - 72
Construire sa santé - 47
Construire un couple conscient - 74
Consultation intérieure - 17
Conversations magiques avec nos guides - 32
La Coopération positive au travail et dans vos relations - 18
Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent - 59
Le Courage - 33
La Courrier-thérapie - 18
Créer du lien et convaincre - 17
La Crème Budwig - 42

Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini ! - 18
Croire en soi - 68
Croissance / Décroissance - 53
Cuisine végétarienne rapide - 62
Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es ! - 17
Cumulo au royaume des larmes - 21
La Cure de raisin - 65
Les Cures de santé - 42

D

Daishizen - 17
De la cueillette à l'assiette - 47
De la graine aux semences - 53
Déchire ton CV et fais la différence - 70
Décodez votre cerveau - 17
Découvrir et accueillir sa part d'ombre - 71
Les Défis de l'homme de 50 ans et plus - 48
Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit - 17
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente - 6
Dépasser son sentiment d'insécurité - 71
Déployer son énergie sans disjoncter - 11
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini ! - 48

Le Dernier Dîner - 24
Des constellations familiales aux constellations de vie - 11
Des orchidées sauvages dans mon jardin - 53
Des plantes médicinales dans mon jardin - 53
Le destin n'a pas toujours tort - 22
Détox - 39
La Détox holistique - 39
Détoxification optimale - 39
La Détoxification par paliers - 64
Développer l'empathie chez les enfants - 73
Développer le lien parent-enfant par le jeu - 54
Développer son mental pour se remettre au sport - 66
Devenez génial - 9
Devenez pionnier du nouveau monde - 59
Devenez un champion de la négociation - 71
Devenir âme sœur - 74
Le Dien' cham' - 46
Donne-moi des Elles - 17
Donner du sens à sa vie - 69

E

Les Eaux de détox - 40

INDEX DES TITRES

L'Écho des souffrances silencieuses - 24
Éclats de vie en 60 poèmes - 17
Écllosion : se reconnecter à son corps et aux émotions grâce au mouvement - 17
Les Écoliers du bonheur - 9
Écolo à la maison - 63
Écolo au boulot - 63
Écoute-toi de tout ton corps - 17
*Écris tes p*taïns de pages du matin* - 36
Éduquer les enfants avec la psychologie positive - 56
Éduquer sans punitions ni récompenses - 72
L'EFT - 14
Élever nos enfants avec bienveillance - 73
Émotions - 32
Émotions et huiles essentielles - 17
Émotions, mode d'emploi - 17, 67
L'Empathie, un chemin vers la bienveillance - 71
En finir avec la sous-respiration - 47
Encyclopédie des points qui guérissent - 46
L'Énergie du cru - 42
Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves ! - 11
Enfin libre d'être soi-même - 13
Enfin libre d'être soi-même ! - 17

Ennéagramme : des clés pour se comprendre - 11
Enseigner avec bienveillance - 73
Entre deux royaumes - 36
Entre science et spiritualité, découvrez l'essai passionnant d'Harry Roselmack ! - 10
Entretenir son immunité pour se prémunir des virus - 39
L'Équilibre acido-basique - 38
Équilibre et méditation par les plantes - 47
Éros - 6
L'Errance médicale chez les femmes - 48
L'Esprit de ma cafetière ou comment tout dans l'univers possède une forme de mentalité - 34
L'Essence d'Ho'oponopono - 8
L'Essentiel de la PNL - 71
L'Essentiel du lâcher-prise - 17
L'Estime de soi - 69
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi - 67
Et ainsi coule la rivière - 17
Et la vie reprit à petites foulées - 24
Et si c'était le gluten ? - 62
Et si j'étais plus - 17
Et si on s'écoutait ? - 6
L'Éthique de la joie avec Spinoza - 17

Être en bonne santé grâce au nerf vague - 46
Être en harmonie, oublier ses soucis, simplement vivre - 34
Être en pleine conscience - 33
Être mère sans s'oublier - 73
Être mère sans s'oublier : l'oracle - 56
Être parent avec son cœur - 73
Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie - 17
Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre ! - 6
Éveiller nos enfants à leur spiritualité - 56
Expérimenter le voyage astral - 30
Explore-toi - 9
Extraordinaires émotions - 17

F

Fables d'aujourd'hui - 17
Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus - 24
Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie positive - 71
Faire changer les autres sans les manipuler - 17
Faire la paix avec la terre - 17
Faire les bons choix grâce au Yi-King - 27
Faire ses cosmétiques naturels - 60
Faire ses savons naturels - 61

Fais de l'hiver ton deuxième été - 17
La famille s'agrandit - 55
Fascias libérés, santé retrouvée - 66
Femme atypique - 14
Femme aux multi-potentiels - 14
Les fins de mois difficiles, c'est fini ! - 61
Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique - 30
Fonce corps et âme ! - 36

G

Gagnez 15 % de votre temps - 60
Genki, les dix règles d'or des Japonais - 12
La géobiologie par soi-même, c'est parti ! - 18
Gérer ses émotions - 69
Gérez votre équilibre acido-basique - 37
Les Graines germées de A à Z - 41
Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux - 79
Le Grand Livre de Ho'oponopono - 8
Le Grand Manuel des Fleurs de Bach - 40
Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels - 38
Le Grand Oui à la vie ! - 71
Grandir en conscience par la thérapie Imago - 56
Grandir et guérir grâce au couple - 74

La Gratitude - 71
La Green food en famille - 42
Grimoire moderne : 50 recettes naturelles - 47
La Grippe ? Pas de panique ! - 66
Grossesse et huiles essentielles - 77
Guérir d'un chagrin d'amour - 74
Guérir par l'Amour - 17
Guérir ses blessures de l'âme avec les annales akashiques - 26
Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour - 30
Le Guide des petits aventuriers de la forêt - 53
Le Guide du flux libre instinctif - 48
Guide pratique de la séparation - 54
Guide pratique de yoga des yeux - 47
Le Guide pratique du cueilleur de champignons - 53
Gym douce et yoga sur une chaise - 45

H

Happy mamie - 56
Happy veggie - 42
Harmonie : élever sa vibration et révéler sa fréquence personnelle - 30
Healthy routines du matin - 47
Healthy routines du soir - 47
Les hémorroïdes, c'est fini ! - 40
Hiver green - 50

Ho'oponopono - 8
Homéopathie et bonheur - 39
Homéopathie familiale - 39
L'Horoscope des fleurs symboliques pour cultiver ses énergies de vie - 17
Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien - 64
L'Humanité à la croisée des chemins - 59
L'Hydrothérapie du côlon - 39
Hypersensible et bien dans ma peau - 15

I

Il n'est pas trop tard pour naître - 10
Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions - 71
Imagine demain - 51
Les Incroyables Vertus des jus de légumes - 41
Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude - 60
Les Incroyables Vertus du curcuma - 41
Les Incroyables Vertus du gingembre - 42
Les Incroyables Vertus du régime crétois - 42
L'Index glycémique - 41
Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé - 48
Infertilité : mon guide vers l'espoir - 57

Inflammation chronique de l'organisme : la comprendre et la gérer - 39
Influenceur-se engagé-e - 50
Les intolérances alimentaires, c'est fini ! - 42
Introspection : jeu de cartes thérapeutiques - 12
Intuition et prise de décision - 71
Inventer des histoires pour les enfants - 73
Itinéraire d'un possibiliste - 59

J

J'accompagne les émotions de mon enfant - 57
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti ! - 61
J'ai confiance en toi - 57
J'ai des talents formidables ! - 71
J'aime mes hormones - 47
Le Jardin à la conquête des balcons - 53
J'arrête de tout remettre à demain - 69
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti ! - 47
J'éveille mon enfant à la musique - 57
J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison - 17
J'initie mon enfant au yoga - 57
J'optimise mon cycle féminin - 17
J'ose être qui je suis - 9
Jardiner avec ma tribu - 53
Je booste ma concentration - 17
Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles - 39
Je cuisine les légumes de mon potager - 51
Je détoxique mon foie, c'est parti ! - 38
Je développe mon féminin & masculin - 17
Je deviens papa, c'est parti ! - 57
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti ! - 47
Je guéris du vaginisme, c'est parti ! - 48
Je lâche mes croyances limitantes et j'exauce mes rêves - 17
Je mange bio, responsable et bon - 48
Je mange moins de sel, c'est parti ! - 42
Je mange sainement au quotidien, c'est parti ! - 42
Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin - 17
Je ne l'ai jamais dit à personne - 12
Je pratique le yoga tout au long de l'année - 48
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti ! - 38
Je rumine moins, c'est parti ! - 17

INDEX DES TITRES

Je suis bien dans mon assiette, c'est parti ! - 48
Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience - 57
Je voyage équitable, c'est parti ! - 53
Jin Shin Jyutsu - 15
La Joie de vivre selon Épicure - 18
Le Jour où j'ai ouvert les yeux - 24

K

Kousmine au gré des saisons - 63
Kousmine au quotidien - 62
Kousmine gourmande - 42

L

Lâcher prise - 18, 70
Le Lâcher-prise selon Épicète - 18
Lait de vache : blancheur trompeuse - 63
La Land-art thérapie, c'est parti ! - 18
Légendes et messages des pierres thérapeutiques - 30
La Lettre à Lila - 24
Lettre à un jeune méditant - 18
Lettre à un jeune qui rêve d'être (anti)capitaliste - 59
La Liberté - 15
Le Libre-échange remis en cause - 59

Le Livre (très sérieux) du cannabis - 48
Le Livre (très sérieux) du clitoris - 48
Le Livre de développement personnel dont vous êtes le héros - 18
Le Livre noir du coton-tige - 44
Le Livre très sérieux du caca - 45
Loi de l'attraction : mode d'emploi - 15
Les Lois du miroir : créez la vie que vous désirez - 18
Lunch box veggie - 43
Le lundi, c'est happy ! - 9

M

Ma bulle bien-être du soir - 44
Ma grossesse feng shui - 57
Ma médecine chinoise au quotidien - 64
Ma naturo spéciale bons vivants - 40
Ma penderie éthique - 61
Ma phyto au féminin - 40
Ma quête de sens - 71
Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti ! - 48
La Magie des animaux de pouvoir - 32
La Magie des rencontres et des découvertes heureuses - 71
La Magie des synchronicités - 18
Magnétisme et Santé - 40
Maigrir autrement, avec les TCC et le Mindful Eating - 71

Maigrir durablement - 62
Mais oui, installe-toi à la campagne ! - 61
Mais tu ne m'avais jamais dit ça ! - 57
Maitian et Wim et les trois cercles du monde - 24
La Maîtrise de l'amour - 4, 6
Mandalas bien-être Féminitude - 18
Mandalas bien-être Ho'oponopono - 18
Mandalas bien-être Joie de vivre - 18
Mandalas bien-être Lâcher-prise - 19
Mandalas bien-être Méditer dans la nature - 19
Mandalas bien-être Pratiquer la Communication NonViolente - 19
Mandalas bien-être Réveiller sa fée intérieure - 18
Mandalas détente Anti-stress, anti-burn-out - 19
Manger bio, c'est pas cher - 63
Manger végane - 63
Mantras : ces formules sacrées qui transforment - 25
Manuel d'autohypnose - 19
Manuel d'autothérapie par l'écriture - 19
Manuel de Communication NonViolente - 7
Manuel de détoxification - 39
Manuel pratique d'EFT - 19
Marche et méditation - 34
La Marche rapide... - 66

Massage détente - 66
Mastiquer, c'est la santé - 66
Maximes africaines - 34
Médecines douces pour animaux - 63
La Médiation en pratique - 18
Méditation du matin - 19
Méditation du soir - 19
Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer - 48
Méditer avec les huiles essentielles - 48
Méditer avec ses enfants - 71
Méditer dans la nature - 19
Méditer dans le métro, le bus, le tram - 71
Méditer en tout lieu, à tout moment - 71
Médium, tarologue, astrologue... comment vivre de la spiritualité - 32
Meneki : renforcez votre système immunitaire - 64
Merveilleuse naissance - 57
Mes 7 familles Bien-Être - 19
Mes 20 huiles essentielles indispensables - 48
Mes 50 super aliments + 1 - 43
Mes astuces anti-grignotage, c'est parti ! - 43
Mes cartes totems vibratoires - 31
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti ! - 61
Mes huiles essentielles en voyage - 40

- Mes micro-organismes efficaces (EM)* - 53
- Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire* - 53
- Mes nuits sauvages* - 36
- Mes petits automassages bien-être* - 64
- Mes potions naturo bien-aimées au quotidien* - 40
- Messages de vie : un condamné à mort témoigne* - 34
- Messages de vos huiles essentielles* - 30
- Messages et symboliques des célébrations païennes* - 27
- La Méthode Kousmine* - 40
- Méthode Pilates pour enfants* - 48
- Meuf green* - 50
- Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille* - 73
- Mille questions à mon gynéco* - 44
- Les Mitochondries* - 48
- Moi, surdoué(e) ?!* - 71
- Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti !* - 57
- Mon alimentation santé facile :*
À base de citron - 43
Acido-basique - 41
Anti-AVC - 43
Anticholestérol - 43
Brûler les graisses durablement - 43
- Curcuma et gingembre, mes épices miracles* - 43
- Desserts sans sucre raffiné* - 43
- Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja* - 42
- Pauvre en FODMAPs* - 48
- Riche en micronutriments* - 43
- Salades santé* - 43
- Spécial détox* - 43
- Spécial sportifs* - 43
- Mon animal et moi* - 61
- Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach* - 44
- Mon cahier poche :*
J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même - 81
J'apprends à gérer mon temps - 84
J'atteins la sagesse - 81
J'écoute ce que mon cœur veut vraiment - 81
J'écoute mes besoins profonds - 83
J'évolue grâce aux personnes difficiles - 83
Je capte, je renforce et j'entretiens l'attention des enfants - 82
Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes - 81
Je concentre mon attention pour mieux profiter de la vie - 82
Je crée mon futur pour réaliser mes rêves - 81
- Je cultive ma joie de vivre* - 81
- Je définis les couleurs de ma personnalité* - 81
- Je fais le choix de la psychologie positive* - 81
- Je fais le plein d'énergie !* - 81
- Je gère les conflits* - 83
- Je gère mon stress* - 84
- Je m'affirme et j'ose dire non* - 83
- Je m'entraîne au bonheur* - 81
- Je m'exprime avec fermeté et bienveillance* - 83
- Je mange en pleine conscience* - 84
- Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !* - 82
- Je me prépare à la naissance en pleine conscience* - 84
- Je me reconstruis après un burn-out* - 82
- Je me révèle à moi-même* - 81
- Je mets du bonheur dans mon job* - 82
- Je ne me prends plus la tête au travail* - 83
- Je pratique l'art-thérapie* - 82
- Je pratique l'EFT* - 82
- Je pratique la Communication NonViolente* - 83
- Je pratique la loi de l'attraction* - 82
- Je rebondis après mon cancer* - 82
- Je rééquilibre mon alimentation* - 82
- Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives* - 82
- Je reste zen dans un monde agité* - 84
- Je sème et récolte l'amour* - 84
- Je souris même sous la pluie* - 82
- Je vis en pleine conscience et je m'apaise* - 81
- Je vis ma colère au positif* - 82
- Ma slow life : je lève (enfin) le pied* - 84
- Mon couple heureux* - 84
- Ni paillason, ni hérisson : je m'affirme* - 82
- Tout le monde dit que je maigris... je décide d'y réfléchir !* - 81
- Mon enfant et les huiles essentielles* - 48
- Mon enfant médite en pleine conscience* - 57
- Mon enfant, j'ai confiance en toi* - 56
- Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause* - 37
- Mon grand guide de naturopathie* - 44
- Mon grand guide du nerf vague* - 45
- Mon grand manuel des huiles essentielles* - 40
- Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel* - 9
- Mon guide naturo spécial enfants* - 55

INDEX DES TITRES

Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée - 53
Mon jardin de fleurs de saison - 50
Mon jardin mandala en permaculture - 53
Mon manuel de gemmothérapie - 40
Mon massage relaxant des pieds - 49
Mon ménage green - 61
Mon potager de fleurs comestibles - 52
Mon potager en permaculture, c'est parti ! - 53
Mon projet bébé - 57
Mon quotidien minimaliste - 60
Mon toit et moi : installer les bonnes énergies - 71
Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité - 19
Les mots sont des fenêtres (ou des murs) - 7

N

La Naissance autrement - 57
La Nature férale ou le retour du sauvage - 53
Nature mystique - 52
La Nature, source spirituelle - 34
Naturopathie pratique - 39
Ne marche pas si tu peux danser - 24
Ne pleure plus, bébé ! - 73

Ne te soucie pas de demain - 34
Nettoyez bien, nettoyez écolo ! - 63
Les Neuf Leçons du guerrier maasï - 23, 34
Ni punir, ni laisser faire - 57
Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie - 22, 24
Nomades, sauvages et parents - 35
Le Non-Jugement, de la théorie à la pratique - 18
Nos 7 formes d'intelligence - 71
Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible - 58
Nourrir sa famille grâce à son potager - 52
Nous arriverons à nous entendre ! - 67
Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs - 28

O

Objectif : la liberté financière - 19
Oméga-3 - 43
On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie - 24
On peut se remettre de tout - 19
Onirothérapie : jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité - 19
Oracle Book - 31
L'Oracle de la 9^e lune - 34
L'Oracle de la balance - 29

L'Oracle de la vierge - 29
L'Oracle des gémeaux - 29
L'Oracle des mouvements guérisseurs - 33
L'Oracle des poissons - 29
L'Oracle des Quatre Accords toltèques - 4
L'Oracle du 5^e accord toltèque - 3
L'Oracle du bélier - 28
L'Oracle du cancer - 29
L'Oracle du capricorne - 29
L'Oracle du lion - 29
L'Oracle du sagittaire - 29
L'Oracle du scorpion - 29
L'Oracle du taureau - 28
L'Oracle du verseau - 29
Oser changer sa vie - 19
Oser courir sa vie - 49
Oser la ferme florale - 52
Oser la liberté - 71
Oser montrer ses faiblesses - 71
Oser parler en public - 67
Ouvrir les portes de ses vies antérieures - 30
Ouvrir son 3^e œil - 25

P

Par Don d'Amour - 19
Par monts et par vaux - 19

La Parole du kayakiste - 59
Pardoner et se pardonner - 40
Partez à la conquête de votre voix - 19
La Pause de 90 secondes - 66
Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir - 34
Les pensées négatives, c'est fini ! - 18
La Performance : desserrer les freins, booster les ressources - 18
Périménopause - 36
La Permaculture en appartement - 53
P.C.E. Apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé(e) - 78
P.C.E. Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach - 78
P.C.E. Bien vivre sa retraite - 79
P.C.E. Cultiver sa joie de vivre au quotidien - 79
P.C.E. Découvrir ses talents cachés - 78
P.C.E. Dépasser ses frustrations - 77
P.C.E. Être dans le flow grâce à la sophro - 78
P.C.E. Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie - 78
P.C.E. L'intelligence émotionnelle - 77
P.C.E. La bienveillance envers soi-même - 80
P.C.E. la Communication NonViolente avec les enfants - 80
P.C.E. La gratitude - 77

- P.C.E. La pleine conscience - 80*
P.C.E. Lever les obstacles à la perte de poids - 77
P.C.E. Méditer au quotidien - 80
P.C.E. Pratiquer Ho'oponono - 77
P.C.E. Réussir ses transitions de vie - 79
P.C.E. Se libérer de ses peurs - 77
P.C.E. Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente - 80
P.C.E. Se réconcilier avec son corps - 79
P.C.E. Se relever d'une rupture sentimentale - 79
P.C.E. Sortir du jeu victime, bourreau, sauveur - 77
P.C.E. Soulager les blessures du cœur - 79
P.C.E. Soutenir un proche et prendre soin de soi - 77
P.C.E. Trouver sa juste place avec la méthode Vittoz - 78
P.C.E. Vivre libre et cesser de culpabiliser - 77
P.C.E. Vivre sa colère au positif - 77
P.C.E. câlins coquins pour s'amuser à deux - 78
P.C.E. d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps + CD - 77
P.C.E. d'ayurveda - 76
P.C.E. d'estime de soi - 76
P.C.E. d'hypnose - 78
- P.C.E. de communication non verbale - 78*
P.C.E. de Communication NonViolente® - 75
P.C.E. de désobéissance civile - 77
P.C.E. de gentillesse - 78
P.C.E. de ma révolution intime - 75
P.C.E. de morphopsychologie - 77
P.C.E. de pensée positive 2.0 - 79
P.C.E. de rééquilibrage alimentaire et émotionnel - 76
P.C.E. de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé - 80
P.C.E. de stimulation des forces de guérison par l'amour - 78
P.C.E. des couples épanouis sous la couette - 78
P.C.E. des femmes atypiques - 75
P.C.E. des thérapeutes - 75
P.C.E. du lâcher-prise - 76
P.C.E. du pardon selon Ho'oponono - 77
P.C.E. pour accueillir le divin en soi - 80
P.C.E. pour aider son enfant à écouter et transformer ses émotions - 78
P.C.E. pour convaincre facilement et dans toutes les situations - 78
P.C.E. pour en finir enfin avec la cigarette - 77
P.C.E. pour être sexy, zen et happy - 79
- P.C.E. pour identifier les blessures du cœur - 78*
P.C.E. pour mieux s'organiser et vivre sans stress - 79
P.C.E. pour oser réaliser ses rêves - 78
P.C.E. pour rester zen dans un monde agité - 79
P.C.E. pour réussir ses tirages de cartes - 76
P.C.E. pour réussir un entretien d'embauche - 78
P.C.E. pour s'affirmer et (enfin) oser dire non - 75
P.C.E. pour se faire des ami(e)s et développer ses relations - 77
P.C.E. pour se libérer de l'alcool - 77
P.C.E. pour se relever d'un échec - 77
P.C.E. pour surmonter la jalousie - 79
Petit guide à l'usage des nouveaux parents - 73
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille - 57
Petit traité de contre-manipulation - 71
Petit traité de naturopathie - 40
La Petite Pharmacie familiale en naturopathie - 40
Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours - 19
Petites graines de bonheur - 19
Philosophie du coquelicot - 19
Les phobies, c'est fini ! - 18
- Pilates du matin - 49*
Pilates du soir - 49
La pilule contraceptive, c'est fini ! - 48
Plaidoyer pour une dimension psychologique et spirituelle de la retraite - 59
Planter des haies refuges pour les pollinisateurs - 53
Plantes d'intérieur et de santé - 63
La Pleine conscience au cœur de la relation amoureuse - 57
Pleurs et colères des enfants et des bébés - 54
La plus belle étoile, c'est toi - 18
Plus jamais victime - 67
La PNL au quotidien - 67
Porter bébé - 73
Les portes du Paradis sont fermées le lundi - 24
Poser des limites à son enfant - 72
Le Pouvoir de l'intention - 12
Le Pouvoir du symbole - 18
Pratique de l'auto-hypnose - 71
Pratique de la Communication NonViolente - 70
Pratique de la psychogénéalogie - 72
Pratiquer l'EFT avec les enfants - 19
Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien - 19
Pratiquer la magie blanche - 27

INDEX DES TITRES

Pratiquer le lâcher-prise au quotidien - 19

Les Premières Lunes de ma fille - 55

Prendre conscience de son énergie - 19

Prendre soin de sa maison (même en plein KO) - 61

Prendre soin de ses fascias - 49

Prendre soin de ses plantes d'intérieur - 53

Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn - 53

Prendre soin de son corps pendant un cancer - 49

Prenez soin de vos intestins - 40

La Préparation mentale - 71

Préparer la plus belle des cérémonies laïques - 55

Prévenir et vaincre la grippe - 65

Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation - 43

Les Principes de base d'une alimentation saine - 40

Les Proches aidants - 59

Provoquer et décrypter ses rêves - 30

Psycho positive : mode d'emploi - 71

Psychogénéalogie - 71

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états - 19

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions - 19

PTDR : Pour une Thérapie Du Rire - 36

Q

Quand la girafe danse avec le chacal - 7

Quand le corps a soif... - 43

Quand un nouveau bébé arrive... - 73

Les Quatre Accords toltèques - 3, 4

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant - 3, 6

Les Quatre Nobles Vérités et l'octuple sentier du Bouddha - 34

Qui aime bien, vaccine peu ! - 73

Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas - 43

R

Ré-inventons le faire ensemble - 58

Réaliser son bilan de vitalité - 40

Recettes et astuces anti-ballonnements - 43

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands - 43

Redonner le pouvoir à sa fée intérieure et enchanter sa vie - 27

La Réduction de la dissonance cognitive - 18

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti ! - 49

Réduire sa consommation de viande, c'est parti ! - 43

Réenchanter notre relation au vivant - 58

Réflexe gainage et périnée du matin - 49

Réflexe gainage et périnée du soir - 49

Le réflexe médicament, c'est fini ! - 40

Régénérez votre foie ! - 39

Les régimes, c'est fini ! - 42

Réinventer sa vie est possible à tout âge - 19

Relax : j'arrête d'être une mère parfaite - 19

Relaxation et détente des enfants - 73

Remèdes maison - 63

Remèdes naturels de mon médecin de famille - 49

Renforcer l'immunité des enfants - 64

La Réponse apaisante au stress - 71

La Résilience - 69

Résilience : guide d'exploration de Conscience - 20

Respiration et Pranayama - 49

Respire et déploie ta puissance - 65

Respirer avec les arbres - 67

Respirez pour mieux vivre - 66

Les Ressources insoupçonnées de la colère - 68

Retourner au travail après un cancer - 20

Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti ! - 20

(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation - 40

Réussir mes conserves maison - 52

Réussir son couple - 74

Réussir son potager en pots - 63

Rêves et Intuition - 20

Rigolothérapie - 72

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle - 20

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin - 30

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini ! - 49

Roule ma poule ! - 24

S

S'accepter pour être heureux - 72

S'affirmer et oser dire non - 68

S'épanouir - 20

S'épanouir avec la lune - 25

S'initier à l'art des runes divinatoires - 30

S'initier à la méditation, c'est parti ! - 12

S'initier au tarot et pratiquer au quotidien - 26

S'ouvrir à l'amour et au bonheur - 5, 6

S'ouvrir à soi grâce au pendule - 28

Le Sac à main d'une autre vie - 22
Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour - 6
Sagesse et puissance de Ho'oponopono - 8
Sagesse et puissance de la Communication NonViolente - 7
Le Salon de thé du bonheur retrouvé - 22
La Santé par l'eau froide - 48
Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations - 40
Savoir décider ! - 72
Savoir écouter, ça s'apprend ! - 13
Scénario de vie gagnant - 68
Se baigner dans l'eau froide, c'est parti ! - 49
Se connecter à l'énergie des arbres - 26
Se déplacer et voyager sans stress - 72
Se détoxifier au naturel par les plantes - 40
Se faire le cadeau du pardon - 69
Se faire marcher sur les pieds, c'est fini ! - 20
Se libérer de la constipation - 40
Se libérer de la dépendance affective - 20
Se libérer de nos démons - 72
Se libérer de son histoire familiale - 20
Se libérer du consumérisme - 59
Se libérer du regard des autres - 20

Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti ! - 49
Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive - 20
Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation - 20
Se reconnecter aux saisons - 49
Se relier à la sagesse des animaux totems - 26
Se relier au vivant par l'intuition - 34
Se soigner avec l'eau : bains (locaux, dérivatifs...), lavements, hammams, bouillottes... - 37
Se soigner par les ventouses - 49
Le Secret des automassages chinois - 65
Les Secrets d'un bon sommeil - 66
Les Secrets d'une bonne concentration - 18
Les Secrets de notre conscience - 31, 34
Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen - 48
Les Secrets du post-partum - 57
Secrets Toxiques - 58
La Sécurité affective de l'enfant - 57
Sensibiliser les enfants aux questions écologiques - 57
Sept jours pour vivre - 24
La Sexualité de l'homme après 50 ans - 74

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs - 20
Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver... - 24
Signes : interpréter les messages que nous envoie l'univers - 28
La Slow Life en pleine conscience - 71
Soignez par l'énergie - 49
Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale - 46
Soignez votre enfant par l'homéopathie - 73
Le Soleil : notre allié contre le cancer - 48
Le Soleil de l'après-vie - 34
Sophro du matin - 49
Sophro du soir - 49
Sophrologie pratique au quotidien - 72
Sortir du triangle dramatique - 67
Soulager son syndrome prémenstruel - 65
Spécial détox - 49
La Spiritualité de la pleine conscience - 34
Sportif au naturel : de la performance à la récupération - 49
Stimuler sa fertilité, c'est parti ! - 49
Stimulez votre énergie vitale - 46
La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages - 24

Sucre et santé - 49
Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger - 45
Sur le chemin des Rêves - 14
Sur le chemin du cœur - 24
Surmonter l'adversité - 6
Surmonter les conflits relationnels - 20
Surmonter les incertitudes - 34
Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres - 20
Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé - 40

T

La Table des intolérants - 42
Technique et pratique du portage - 57
Le Temps de la douceur - 18
Terrain acidifié - 40
La terre est le plus bel endroit du ciel - 24
Thym : se soigner avec les plantes - 64
Tiny House - 51
Tisanes : guide pratique pour toute la famille - 43
Ton ange te guidera - 24
Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles - 72
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono - 20

INDEX DES TITRES

Tout savoir sur la respiration - 49
Toutes ces vies où nous nous sommes aimés - 23, 24
Transfert & Contre-transfert - 20
Transformation - 20
Transformer sa vision du monde grâce à la permaculture - 53
Transformez votre stress en vitalité - 46
Les Transitions écologiques - 53
Transmettre les clés du bonheur - 57
Traverser l'épreuve en pleine conscience - 20
Les Trésors du cycle de la femme - 11
Les Trésors inépuisables de Mila - 21
Les troubles digestifs, c'est fini ! - 48
Trouvez votre mission de vie - 68
Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?! - 36

U

Un autre regard sur la sclérose en plaques - 49
Un jour, un défi - 72
Un monde heureux est (encore) possible - 59
Un plan de survie de l'humanité - 59
Un régime bon pour ma santé - 63
Un rituel zen par jour - 72
Un secret peut en cacher un autre - 24

Une prairie fleurie dans mon jardin - 53
Une vie digne de votre potentiel - 20

V

Vaccinations : le droit de choisir - 57
Vaincre ses peurs, c'est parti ! - 20
Le Ventre : l'autre centre de nos émotions - 48
Les Vertus de l'ortie - 42
Les Vertus de la spiruline - 42
Les Vertus du chocolat - 63
Verveine odorante : se soigner avec les plantes - 64
Vibrations : se reconnecter à ses pouvoirs invisibles - 34
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? - 13
La Vie sans couches - 73
Viens, on s'émerveille ! - 54
Le Vinaigre santé - 62
Vitamine C - 62
Vivre au positif - 72
Vivre avec un chat en appartement - 61
Vivre l'impermanence selon Bouddha - 20
Vivre la nature avec les enfants - 53
Vivre la pleine conscience en famille - 57
Vivre le temps autrement - 72

Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien - 5, 6
Vivre ma spiritualité au quotidien - 34
Vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus dans l'enfance - 57
Vivre son deuil et croître - 20
La Voie du toucher : une vision holistique du massage - 48
La Voix de la connaissance - 4
Votre cerveau vous veut du bien - 8
Votre corps parle : écoutez-le ! - 72
Votre corps réclame de l'eau - 40
Votre santé par le Nordic Walking - 49
Votre santé se cache au cœur de vos cellules - 49
Vous êtes déjà le parent idéal - 57
Voyager en van - 61

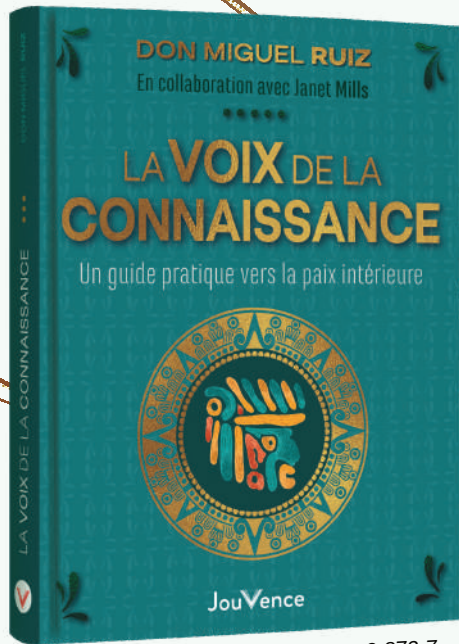
Y

Yin Yoga : mon yoga douceur - 49
Yoga à la carte - 49
Yoga du matin - 49
Yoga du soir - 49
Yoga et rituels des 9 déesses - 34
Yoga kundalini du matin - 49
Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement - 49
Yoni steam : un rituel féminin ancestral - 49

Z

Zen avec mon ado - 57
Zéro déchet, zéro gaspi - 43
Zéro déchet, zéro pression - 53

LA VERSION BEAU-LIVRE D'UN INCONTOURNABLE DE DON MIGUEL RUIZ



17,95 € - 240 pages – 978-2-88953-873-7

« Nous sommes nés dans la vérité, mais nous avons grandi en apprenant à croire des mensonges. »

Don Miguel Ruiz

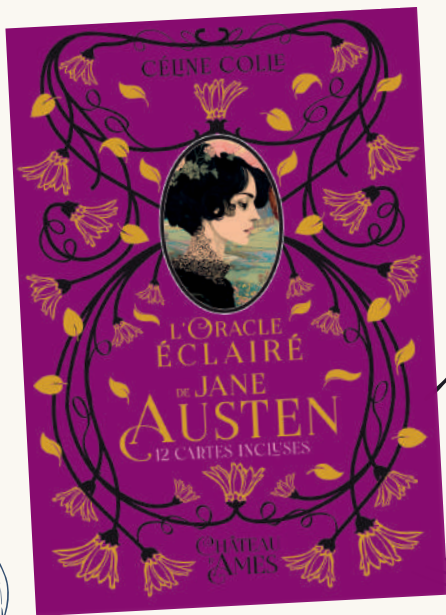
Comment savoir, à partir de là, ce qu'est la vérité alors que presque tout ce que nous avons appris est une illusion ? Comment reconnaître ce qui est réel en nous ?

Don Miguel Ruiz nous rappelle une vérité profonde : le seul moyen de mettre un terme à notre souffrance émotionnelle et de recouvrer notre bonheur inné, c'est de cesser de croire aux mensonges. Si vous ne croyez pas à vos propres mensonges, ils ne survivront pas et vous pourrez faire de meilleurs choix, fondés sur la vérité. Ce livre, qui repose sur l'antique sagesse toltèque, vous invite à renouer avec votre foi en la vérité, l'amour et la joie.

EN LIBRAIRIE LE 1^{ER} MARS 2024

CHÂTEAU D'AMES

QUI N'A JAMAIS RÊVÉ D'ÊTRE DANS LA PEAU DE SES PERSONNAGES PRÉFÉRÉS ?



978-2-940787-01-2



24,95 €
192 pages



978-2-940787-00-5

EN LIBRAIRIE LE 17 MAI 2024

DESTIN, SECRET DE FAMILLE, AMOUR IMPOSSIBLE, QUÊTE DU BONHEUR : TOUS LES INGRÉDIENTS D'UN BON FEEL-GOOD SONT RÉUNIS !



19,95 € - 336 pages – 978-2-88953-897-3

Mathias, un jeune trentenaire sans histoire ni ambition, se sent totalement inapte au bonheur. Perdu dans une ville triste et froide, il traîne comme un boulet un drame familial survenu quinze ans plus tôt. Sa seule distraction reste la course à pied qu'il pratique chaque jour. Mais à la suite de l'une de ses sorties, Mathias a un accident. Il se réveille alors dans un monde entre-deux et fait la connaissance d'un homme étrange qui lui révèle sa mort. Contre toute attente, Mathias peut encore changer son destin. Pour cela, il doit trouver une personne qui prendra sa place dans l'au-delà dans un délai de 100 jours. C'est le début d'une quête qui l'amène à la rencontre de lui-même, de ses démons... mais aussi de ses désirs et de l'amour.

Et si la peur de la mort était l'élément déclencheur pour que Mathias apprenne enfin à vivre ?

EN LIBRAIRIE LE 20 MARS 2024

UN GUIDE LUDIQUE ET PRATIQUE POUR DÉCOUVRIR LE PLEIN POTENTIEL DE L'ÉNERGIE QUI CIRCULE EN VOUS ET PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ.



17,95 € - 256 pages – 978-2-88953-880-5
couverture provisoire

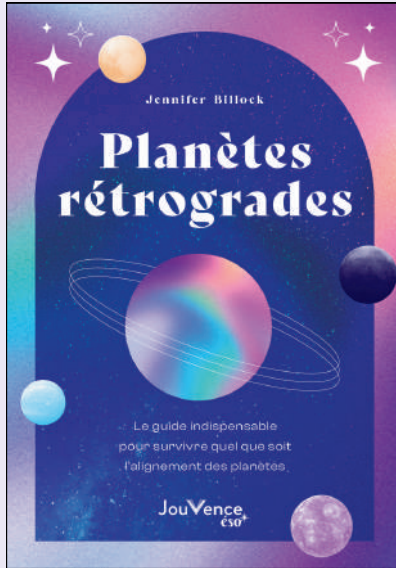
Ce livre est une invitation à un voyage passionnant, débutant avec l'essence même de votre existence : l'énergie.

Chaque chapitre est pensé comme une étape qui vous conduira à travers les différentes facettes de l'énergie. Vous explorerez votre structure énergétique interne, les mystères du magnétisme, et comprendrez comment les émotions et le mental peuvent influencer les réserves énergétiques d'un individu.

Vous découvrirez également comment la géobiologie, pratique surprenante, joue un rôle crucial dans notre bien-être, et apprendrez des méthodes spécifiques pour vous aider à recharger efficacement votre énergie.

EN LIBRAIRIE LE 20 MARS 2024

MERCURE RÉTROGRADE NE VOUS FERA PLUS TREMBLER, NI AUCUNE AUTRE PLANÈTE !



17,95 € - 160 pages – 978-2-88953-889-8
couverture provisoire

« Rien ne va en ce moment, c'est à cause de Mercure qui rétrograde ! »

Chaque planète (à l'exception de la Terre) rétrograde à un moment donné, ce qui apporte pour chaque période son lot de surprises, joies et mésaventures.

Ce guide pratique lève le mystère sur les phases de rétrograde. Qu'il s'agisse de Mercure, Vénus ou Mars, il analyse les effets de chaque période rétrograde et délivre de précieux conseils pour faire face aux conséquences de cette danse des astres. Des rituels vous sont également proposés pour mettre toutes les chances de votre côté et faire du mouvement des planètes votre allié au quotidien. Vous découvrirez enfin des faits historiques insolites qui ont eu lieu durant des phases de rétrograde (saviez-vous que le Titanic a fait les frais de Mercure rétrograde ?).

EN LIBRAIRIE LE 24 AVRIL 2024

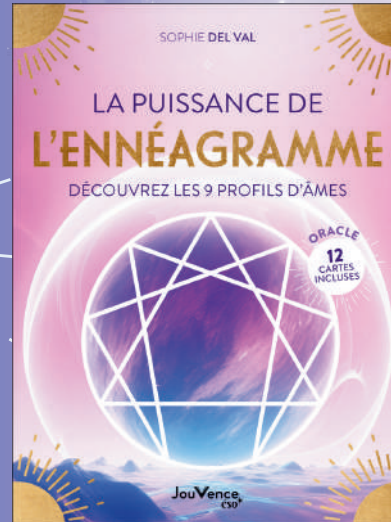
QUEL SERA VOTRE PROCHAIN ORACLE DE POCHE ?



18 cartes incluses
978-2-88953-891-1

Dans cet univers féérique, plantes, herbes et esprits de la nature révèlent leurs pouvoirs protecteurs et de guérison.

EN LIBRAIRIE LE 19 JUIN 2024



12 cartes incluses
978-2-88953-892-8

(Re)Découvrez, l'enneagramme, formidable outil pour mieux se connaître, sous une approche spirituelle.

EN LIBRAIRIE LE 17 AVRIL 2024



COMMUNIQUER AVEC L'UNIVERS DEVIENT UN JEU D'ENFANT AVEC CE MAGNIFIQUE COFFRET !



29,95 € - livret de 64 pages
30 cartes incluses
978-2-88953-877-5

EN LIBRAIRIE LE 24 AVRIL 2024

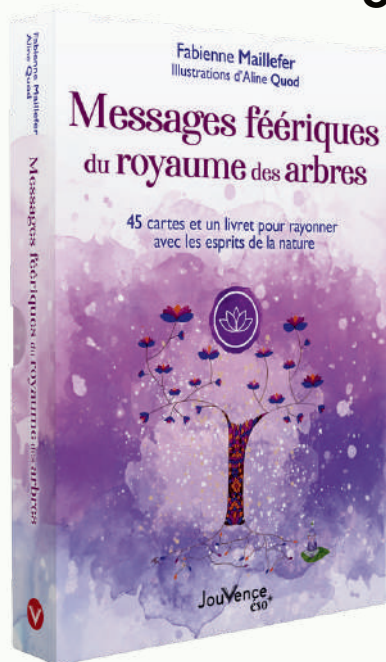
Avez-vous déjà vécu l'expérience d'être dans une impasse et de découvrir la solution à votre problème soufflé par une rencontre fortuite, un événement positif inattendu, un signe d'une évidence déconcertante ? Les messages que nous adressent l'Univers sont nombreux et présents dès que nous en avons besoin.

Chacune des cartes de ce coffret vous aidera à y voir plus clair dans les synchronicités qui jalonnent votre quotidien, les interpréter et en tirer tous les enseignements possibles.

Laissez-vous guider par Céline Colle, numérologue et autrice d'ouvrages à succès (*Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs, Toutes ces vies où nous nous sommes aimés*).



LES ARBRES SONT PRÊTS À VOUS DÉLIVRER UN MESSAGE BIENVEILLANT !



29,95 € - livret de 64 pages
45 cartes incluses
978-2-88953-890-4

EN LIBRAIRIE LE 24 AVRIL 2024

Le royaume des arbres vous ouvre ses portes ! Plongez dans un monde végétal merveilleux peuplé de puissants alliés. Arbre de l'audace, arbre des rêves, arbre de la conscience, arbre de l'abondance... Ces 45 cartes contiennent chacune une âme, celle du royaume des arbres de la Terre, témoins de l'origine des hommes, mais aussi de celle des astres, du Soleil et de la Lune.

Prenez un temps pour vous, pour écouter enfin les messages que vous chuchotent la nature sacrée. Laissez toutes les vibrations de l'illustration s'imprégner dans votre cœur.

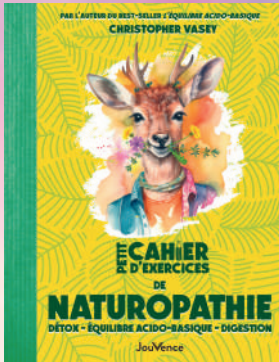
Fabienne Maillefer, infirmière de formation et autrice, a créé *L'École de la conscience*, un établissement qui offre la possibilité de se reconnecter à son intuition, porte d'accès à la conscience animale, végétale, minérale et à tout ce qui vit sur terre et dans la nature.



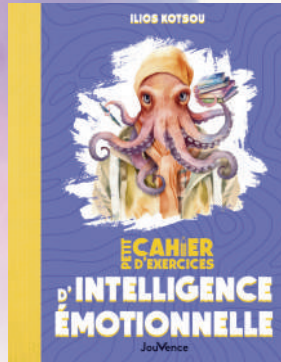
PETIT CAHIER D'EXERCICES

AVEZ-VOUS CONSACRÉ ASSEZ
DE TEMPS À VOTRE BIEN-ÊTRE
AUJOURD'HUI ?

8,95 €
80 pages



978-2-88953-882-9



couverture provisoire
978-2-88953-888-1



978-2-88953-883-6



978-2-88953-887-4



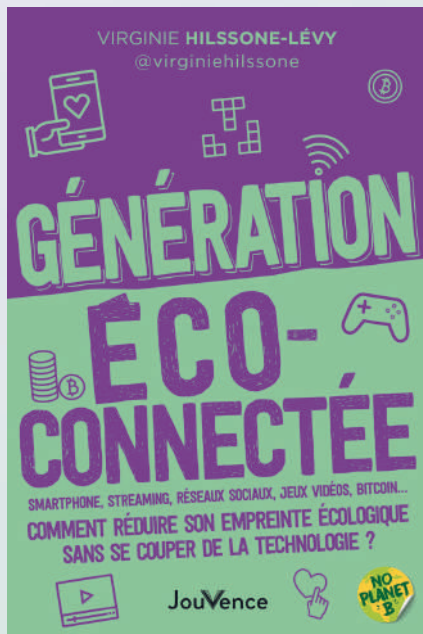
couverture provisoire
978-2-88953-886-7

EN LIBRAIRIE LE 20 MARS 2024

EN LIBRAIRIE LE 17 AVRIL 2024



LE LIVRE QUI RÉPOND À LA FAMEUSE CRITIQUE : « T'ES ÉCOLO MAIS T'AS UN SMARTPHONE ? »



14,95 € - 160 pages - 978-2-88953-881-2

Quel est le point commun entre ton smartphone, ton compte Netflix et ta playstation ? Tous fonctionnent grâce au numérique et ne peuvent se passer d'énergie pour être fabriqués et fonctionner.
Mais peut-on être écolo tout en étant connecté ? Absolument !

Avoir un comportement responsable ne veut pas dire ne plus rien posséder, ni vivre au siècle passé, simplement mieux consommer en mettant en place des éco-gestes efficaces.

Ce livre vous aidera à comprendre l'impact du numérique et à passer à l'action.

Garanti 100 % pédagogie et zéro culpabilisation !



EN LIBRAIRIE LE 17 AVRIL 2024

Diffusion

France

- Librairies :

DILISCO

4-6 Rue Truillot

F-94200 Ivry-sur-Seine

Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50

Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO

4-6 Rue Truillot

F-94200 Ivry-sur-Seine

Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50

Email :

commandesbiolidis@dilisco.fr

Suisse

O.L.F.

Z.I. 3, Corminboeuf

CH-1701 Fribourg

Tél. : +41 (0)848 653 653

Email : serviceclients@olf.ch

Belgique

DILISCO

4-6 Rue Truillot

F-94200 Ivry-sur-Seine

Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50

Email : relation.client@dilisco.fr

DIFFUSION NORD-SUD

Parc industriel 18

B-1440 Wauthier-Braine

Belgique

Tél. : +32 (0)23 43 10 13

Canada

PROLOGUE

1650, Lionel-Bertrand

Boisbriand (Québec) J7H 1N7

Tél. : +1 (0)450 434-0306

Service presse

France : Sophie Gauthier

Tél. : +33 (0)6 76 04 14 02

Email : presse@editions-jouvence.ch

Suisse, Belgique : Aurore Tinseau

Tél. : +41 (0)22 757 62 20

Email : presse@editions-jouvence.ch

Droits étrangers

Les livres Jouvence ont également une vie au-delà de nos frontières. Des centaines de titres connaissent un grand succès aux quatre coins de la planète. Entre autres, la collection Petit Cahier d'exercices est traduite dans 13 langues.

Du Koweït à l'Australie, de la Russie au Brésil, nos lecteurs se retrouvent autour de valeurs communes et cheminent avec les mêmes autrices et auteurs.

Spanish World Rights / Portugal

International Editors' Co. Literary Agency

YAÑEZ

Tél : +34 (0)93 200 71 07

Email : sandra.biel@internationaleeditors.com

Greece

Agence Littéraire Iris

Catherine Fragou

Tél : +30 (0)210 24 32 473

Email : irislitgr@gmail.com

Central and Eastern Europe

Lester Literary Agency

Laura Karayotov

Email : lester.agency.ext@gmail.com

KOREA

Shinwon Agency

Jihyun Hwang

Tél : +82 (0)2 3142 9475

Email : france@swla.co.kr

For any countries - For any request

Email : foreign-rights@editions-jouvence.ch

« Quitte à écrire une to do list,
tâchez de créer une toute douce liste* »

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97

CH-1206 Genève

Tel : +41 (0)22 757 62 20

Fax : +41 (0)22 348 37 66

Email : info@editions-jouvence.com

Envoi des manuscrits

<https://manuscrits.editions-jouvence.com>

www.editions-jouvence.com



Cachet du libraire

ISBN 978-2-88970-251-0



9 782889 702510

Jouvence

* Mathilde Blancal, *L'Anti-Guide de développement personnel*