

Hildegarde pour les débutants



CE LIVRE VA ILLUMINER VOTRE VIE !

Auteur : Méloody Molins
Format : 14,8x21 cm
Nombre de pages : 150 pages
ISBN : 978-2-9551554-1-7
Prix : 15€
1ère édition : 6 000 exemplaires

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE LE
1er octobre 2019

SERVICE PRESSE
Contact : Nina Geslot
n.geslot@mediapilote.com
06 28 52 33 55

Des secrets ancestraux enfin dévoilés pour une vie saine et naturelle !

L'approche Hildegarde de Bingen et tout ses secrets

Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII^e siècle, a mis au point des principes de santé, de bien-être et d'épanouissement personnel permettant de (re)trouver un mode de vie plus sain et équilibré, tant pour le corps que l'esprit. Près de 900 ans plus tard, les préceptes de cette femme visionnaire sont toujours autant d'actualité, permettant d'inspirer les prises de conscience et faire naître des vocations. Cette approche fut remise à l'honneur au XX^e siècle par les docteurs Hertzka et Strehlow qui en ont vérifié les bases afin de prouver scientifiquement son efficacité. Aujourd'hui, Méloody Molins, fondatrice de l'Institut Hildegardien, 1^{er} centre francophone, nous livre tous les secrets de ce savoir unique, quasi millénaire du bien vivre et du bien-être, assurément bien plus que de simples conseils : une nouvelle vision de la santé pour une vie harmonieuse et épanouie !

UN ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN CONDENSÉ DANS UN LIVRE, C'EST POSSIBLE !

Premier livre d'une collection qui s'annonce enrichissante, il a été conçu pour retrouver de manière simple et accessible tous les conseils bien-être, forme, santé et d'épanouissement personnel. Cet ouvrage s'adresse avant tout aux personnes en quête d'un mode de vie plus sain et harmonieux.

Méloody Molins invite ses lecteurs à vivre un retour à l'équilibre entre corps et esprit. On y retrouve les explications d'une cuisine Hildegardienne et ses bienfaits pour l'ensemble de l'organisme, les pièges à éviter. Mais également, les fondamentaux de l'approche d'Hildegarde pour rester en forme : le jeûne, les pierres, l'activité physique, la méditation, et bien plus encore !

Véritable outil pédagogique, "Hildegarde pour les débutants" invite le lecteur à s'enrichir de l'ensemble des forces positives qui l'entourent : une cure d'optimisme et de produits naturels au service de la santé !

L'auteure : Méloody Molins naturopathe Heilpraktikerin

Touchée par une maladie pour laquelle Méloody Molins n'a pas trouvé de solutions avec la médecine allopathique, elle s'est intéressée aux plantes et techniques naturelles... C'est de cette manière qu'elle a découvert la naturopathie selon Hildegarde de Bingen. Depuis les années 90, elle n'a cessé de faire connaître cette méthode unique autour d'elle. Conférencière, professeure et désormais auteure, elle partage son enthousiasme pour cette approche bien-être inédite et fascinante en parcourant l'Europe !

Extrait de la 4^{ème} de couverture

“ J'ai beaucoup appris dans les livres et les formations mais tellement plus dans la pratique quotidienne personnelle !

Le retour positif des personnes m'a définitivement convaincu de son efficacité ! Je souhaite ici, partager mon expérience afin de rendre accessible à tous cette approche holistique (globale) ! Hildegarde de Bingen m'étonne chaque jour par la justesse et la profondeur de ses écrits ! ”