

Au-delà des couturières qui envisagent de préparer leur CAP « Métiers de la mode - Vêtement Flou », ce livre s'adresse aux passionnées désireuses d'améliorer leurs compétences techniques en s'appuyant sur un programme rigoureux. Il est composé de 9 chapitres pour autant de mois qui comprennent chacun un conseil-coaching, un modèle basique à coudre, un thème de chacune des 3 matières théoriques, un entraînement au dessin de style et au patronage, le modèle du mois et les techniques du mois. Un ouvrage complet qui deviendra vite le meilleur allié des couturières !



Passez votre CAP Couture avec Artesane.com de Christine Charles, Editions Eyrolles, parution septembre 2019.



Les petites recettes pour ma tribu

Cet ouvrage aborde de nombreuses situations du quotidien des « working mums » : repas du soir vite fait bien fait, tartines rigolotes du goûter, petit déjeuner maison, pique-nique en famille, anniversaire, après-midi avec les copains... Simples et pratiques, ces idées permettent de varier les plaisirs et manger sainement en respectant les saisons, sans pour autant passer son temps en cuisine.

Les petites recettes pour ma tribu par Eve du blog Minireyve, Editions Larousse, parution octobre 2019.

Le trousseau DE JADE ET LOUIS

Les indispensables de la naissance à 4 ans



34 tendres modèles à tricoter pour bébé

BERGÈRE de France

Leader français du fil à tricoter, Bergère de France propose son premier livre autour de 34 tendres modèles à tricoter pour voir Bébé grandir de la naissance à 4 ans. Ensembles, brassières, bonnets et chaussons, combinaisons, manteaux, robes, pantalons, pulls, couverture... Des explications détaillées avec des grilles complètes réalisées en 5 tailles vous permettront de pénétrer facilement dans ce doux univers. Le plus ? Bergère de France propose une hot line « SOS Tricot » (plus d'informations sur le site de la marque) pour vous accompagner dans vos réalisations !

Le trousseau de Jade et Louis, édité par Bergère de France, parution octobre 2019.

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. L'auteure rappelle ici les principes de la cuisine Hildegardienne et ses bienfaits pour l'organisme, mais aussi les fondamentaux de cette approche, notamment le jeûne, l'activité physique ou la méditation. Une cure d'optimisme et de produits naturels au service de la santé !

MÉLODY MOLINS
Directrice et fondatrice
de l'Institut Hildegardien

Hildegarde Pour les débutants

Conseils bien-être
Forme & santé
Épanouissement personnel

Hildegarde pour les débutants de Méloody Molins, Editions IH, parution octobre 2019.



Que manger quand on est malade ? De l'entrée au dessert, ce livre propose 60 recettes pour soigner les petits maux du quotidien : troubles digestifs ou de transit, fatigue, stress, syndromes hivernaux, problèmes de peau... Il associe des ingrédients agissant en synergie, dans le cadre d'une alimentation fraîche et variée. Il comprend également de nombreux zooms sur les aliments, leurs bienfaits et leurs modes d'action.

Ma pharmacie, c'est ma cuisine ! de Sylvie Hampikian et Amandine Geers, Editions Terre Vivante, parution octobre 2019.