

LECTURES

Tout savoir sur la respiration Ses dimensions physiologique, énergétique, psychologique et transpersonnelle

Daniel Kieffer

Parution août 2019

Éditions Jouvence

De l'anatomie à la physiologie respiratoire, du bilan émotionnel à la dimension symbolique, puis énergétique et spirituelle de la respiration, on chemine à travers cet ouvrage d'exercice en exercice sur un mode progressif et toujours pédagogique. On y comprend combien respirer engage toutes les dimensions de l'être. Une méthode alliant le yoga, le qi gong et la sophrologie pour apprendre l'art du souffle juste et améliorer sa santé, sa mémoire ou sa vitalité, argumentée par plus de 40 années de recherches cliniques.



24 heures avec une naturopathe **Anne-Victoria Fargepallet-Chansigaud**

Parution octobre 2018, Éditions Marie-Claire



Ce livre accompagne ses lecteurs sur une journée du réveil au coucher pour mettre en place une nouvelle routine, faite de gestes simples, permettant de retrouver équilibre et énergie. Menus, hygiène, sport, gestion du stress, aromathérapie...

À recommander à sa clientèle.

Le jeûne, une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit

Alain Huot

Parution octobre 2018, Dangles éditions

Alain Huot est l'auteur de nombreux articles sur les médecines préventives et naturelles. Cet ouvrage, nourri par une longue expérience clinique de l'auteur, est un véritable guide pratique du jeûne qui permettra à tous d'accéder à la pleine santé du corps et de l'esprit.



Hildegarde pour les débutants

Mélody Molins

Parution octobre 2019

Éditions Hildegarde

Mélody Molins invite ici 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 !

Je deviens naturopathe Témoignages professionnels

Marie Hoffsess

Parution septembre 2019

Éditions Amyris

Chaque année, des centaines de diplômés, en majorité des femmes, s'installent en tant que naturopathes, créent leur cabinet ou exercent au sein de structures diverses. Éducatrices et éducateurs de santé, formés dans des écoles professionnelles reconnues par leurs pairs, elles se choisissent une coloration, en relaxation, alimentation-santé, prévention, massage bien-être, énergétique ... Quels événements de vie les ont poussés vers cette profession non-réglémentée ? Quels choix de formation et d'installation ont-ils faits ? Quelles sont leurs modalités de travail ? Quel est le profil de leur clientèle et comment se projettent-ils dans l'avenir ? C'est à toutes ces questions que ce livre d'entretiens et de témoignages se propose de répondre.

