Ma bible pour soulager l'anxiété

Livre numérique

Lobbé, Amélia. Auteur

Edité par Éditions Leduc - 2019

Nous ressentons tous, dans certains situations, ce mélange de forte appréhension, de tension nerveuse, de peur diffuse et de malaise physique qui se nomme anxiété. Mais lorsque cet état émotionnel perdure et nous empêche de vivre notre vie, de faire des projets, de profiter des bons moments et même de dormir, alors il est temps d'agir. En effet, l'état anxieux n'est pas une fatalité ! Des solutions naturelles existent pour nous apaiser, améliorer notre qualité de vie et pour vivre en harmonie avec notre personnalité et nos émotions. Après avoir détaillé les mécanismes de l'anxiété, l'auteur propose au lecteur de réfléchir aux raisons profondes de son anxiété. Des exercices gradués l'aident peu à peu à extérioriser son angoisse pour faire la paix avec sa personnalité.Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Ses méthodes s'inspirent des thérapies comportementales et cognitives, de la thérapie psycho-dynamique ainsi que de la psychologie positive, mais elle se soucie avant tout du bien-être et de l'épanouissement de ses patients. Son site : http://amelialobbe-psychologue.blogspot.fr.Ses livres chez Leduc.s : L'estime de soi (12000 ex), Vaincre l'anxiété et les crises d'angoisse (14000 ex).

Langue

français

ISBN

9791028513894

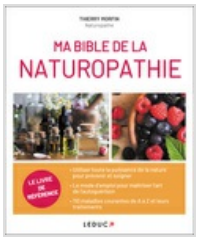
EAN de l'offre

3612226092782

Date de publication

16/04/2019

Plus d'informations...



Ma bible de la naturopathie

Livre numérique

Morfin, Thierry. Auteur

Edité par Éditions Leduc - 2017

Utiliser toute la puissance de la nature pour prévenir et soignerLa naturopathie ne se contente pas de soigner quand la pathologie se fait sentir. Elle agit sur le capital santé pour le protéger, le renforcer et le faire durer. Ses armes ? Une alimentation raisonnée, des techniques de relaxation, des plantes aux vertus reconnues, le massage, le yoga, la sophrologie, la méditation, la science des huiles essentielles, l'iridologie ou encore le magnétisme. Basée sur le principe que le corps humain a une capacité innée à l'autoguérison, elle s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées.Dans cette bible - Que peut-on attendre d'un naturopathe ? 15 questions-réponses pour tout savoir.- Les principes fondateurs de la naturopathie, les règles élémentaires d'hygiène de vie.- Les techniques de soin du naturopathe : bromatologie (diététique, nutrition, diète, jeûne), phytothérapie, hydrologie (bains et douches froids, chauds), relaxation, magnétisme...- Le bilan de santé : examen de l'iris, prise de pouls, examen postural et morphologique, bilan énergétique, etc.- Acné, aérophagie, allergies, ballonnements, candidose...- 110 maladies et les meilleures stratégies naturopathiques à adopter.Le guide de référence pour les malades qui veulent retrouver la santé et les bien portants qui veulent le rester.

Langue

français

ISBN

9791028504786

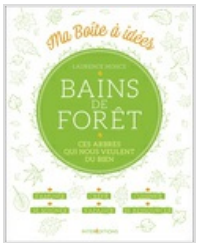
EAN de l'offre

3612225868388

Date de publication

08/11/2017

Plus d'informations...



Bains de forêt

Livre numérique

Monce, Laurence. Auteur

Edité par InterEditions

Renouez avec la nature !Laurence Monce, naturopathe et sylvothérapeute, nous livre tous ses secrets pour profiter des nombreux bienfaits des arbres. Créez des liens en famille avec les activités créatives et récréatives, profitez des vertus curatives de la forêt, renforcez votre énergie et découvrez la sylvothérapie culinaire grâce à de nombreuses recettes.59 idées pour (re)découvrir les bienfaits d'une balade en forêtCREER : Mandala forestier, pâtisserie végétale, land art, attrape-rêves…JOUER : Sons de la forêt, labyrinthe, ombres de la nature…SE RESSOURCER : Journal sylvo-zen, parfums de la forêt, méditation… SOIGNER : Arbres guérisseurs, marche consciente, réveil du corps… CUISINER : Sorbet de bouleau, confit de châtaignes, boulettes aux pignons de pin et épicéa, pesto aux faînes, sirop de tilleul…

Langue

français

ISBN

9782729619756

EAN de l'offre

3664352753129

Plus d'informations...

Le bonheur est dans la nature / Marc Giraud

Livre

Giraud, Marc (1955-....). Auteur

Edité par Delachaux et Niestlé - 2019

Des expériences pratiques pour renouer avec son équilibre naturel et atteindre la sérénité telles que la ronronthérapie, le dialogue avec les animaux, la marche pieds nus, le jardinage en ville ou encore le bain de foin.

Note

- En appendice, adresses utiles
- Bibliogr. p. 257-265

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (269 p.) ; ill. ; 21 cm

ISBN

978-2-603-02555-0

EAN

9782603025550

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Contributeurs

- Crequer, Mélanie. Illustrateur

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Biodiversité

Cotes

- 615.83 GIR

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	615.83 GIR

Yoga du ventre : yogathérapie et naturopathie pour une digestion au top / Noëlie Cotteaux, Marie-France Farré

Livre

Cotteaux, Noëlie. Auteur | Farré, Marie-France. Auteur

Edité par Hachette Pratique. Vanves (Hauts-de-Seine) - 2019

Un programme pour remédier aux troubles digestifs mêlant postures de yoga, exercices de respiration, méditations et approche naturopathique de la nutrition.

Autres documents dans la collection «I fe…

Autres documents dans la collection «Ha…

Note

- Bibliogr. p. 86-87

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (87 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

ISBN

978-2-01-708519-5

EAN

9782017085195

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

I feel good ; Hachette bien-être

Contributeurs

- Bizeul, Gaelle. Illustrateur

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.71 COT

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.71 COT

Bien dormir sans médicaments / Clémence Peix Lavallée

Livre

Peix Lavallée, Clémence. Auteur

Edité par O. Jacob. Paris - 2016

La sophrologue propose une méthode fondée sur la compréhension des troubles du sommeil et sur des exercices de sophrologie adaptées aux différents profils de dormeurs.

Autres documents dans la collection «Sa…

Note

- Bibliogr. p.[301]. Webliogr.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (315 p.) ; ill. ; 22 cm

ISBN

978-2-7381-3400-4

EAN

9782738134004

Date de publication

2016

Note sur le public

Tout public

Collection

Santé

Contributeurs

- Peix Lavallée, Clémence. Narrateur. Récitant

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 PEI

Popularité

Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.79 PEI

Les pourquoi de la santé / Brigitte-Fanny Cohen

Livre

Cohen, Brigitte-Fanny. Auteur

Edité par Albin Michel. Paris - 2018

Cent conseils pour améliorer sa santé au quotidien sur des sujets tels que le sommeil, le stress, la sexualité ou encore l'alimentation.

Autres documents dans la collection «Do…

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (229 p.) ; 23 cm

ISBN

978-2-226-39822-2

EAN

9782226398222

Date de publication

2018

Note sur le public

Tout public

Collection

Documents

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613 COH

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

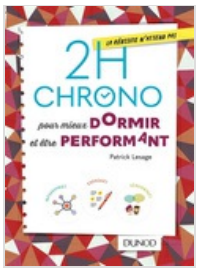
- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613 COH

2h chrono pour mieux dormir, et gagner en énergie / Patrick Lesage

Livre



Lesage, Patrick (19..-....) - sophrologue. Auteur

Edité par Dunod - 2018

Un ouvrage pratique pour améliorer la qualité de son sommeil, qui aborde les différents cycles, les éléments perturbateurs, les bienfaits et les inconvénients de la sieste ou de la grasse matinée. Avec des conseils de préparation physique et mentale pour s'endormir.

Autres documents dans la collection «2 …

Note

- Bibliogr. p. 155-157

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (159 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

ISBN

978-2-10-077694-8

EAN

9782100776948

Date de publication

2018

Note sur le public

Tout public

Collection

2 h chrono

Autre titre

- Deux heures chrono pour mieux dormir (Titre développé)

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 LES

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Nomade	Sciences et techniques	613.79 LES

Pioppi, le nouveau régime crétois / Marie Borrel

Livre

Borrel, Marie (1952-....). Auteur

Edité par Leduc.s éditions. Paris - 2019

Présentation du régime alimentaire des habitants de Pioppi, un petit village de pêcheurs au sud de Naples, réputé pour ses bénéfices sur la longévité. L'ouvrage contient environ 150 recettes, quatre semaines de menus pour lutter contre le cholestérol, les effets de l'âge, le surpoids et le stress en mettant à l'honneur l'huile d'olive et les fruits et légumes de saison.

Autres documents dans la collection «Sa…

Note

- La couv. porter en plus : "les vertus santé, longévité, beauté, bien-être de l'alimentation méditerranéenne"
- Index

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (298 p.) ; ill. ; 21 cm

ISBN

979-10-285-1463-1

EAN

9791028514631

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

Santé

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.2 BOR

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.2 BOR

Objectif zéro gras en 12 semaines / Marie-Laure André

Livre

André, Marie-Laure (1975-....). Auteur

Edité par Solar - 2020

Un guide pour mincir en apprenant à connaître les bonnes et les mauvaises graisses, la valeur nutritionnelle des aliments ainsi que différentes techniques de bien-être. L'auteur propose un programme complet de trois mois, avec des conseils, un suivi journalier, des recettes et des séances de sport, à compléter quotidiennement pour suivre sa progression.

Autres documents dans la collection «M…

Note

- Bibliogr. p. 213

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (213 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

ISBN

978-2-263-16092-9

EAN

9782263160929

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Collection

Mon cahier

Autre titre

- Mon cahier objectif zéro gras en 12 semaines (Autre variante du titre)

Contributeurs

- Maroger, Isabelle (1979-....). Illustrateur

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.2 AND

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.2 AND

Régime Okinawa : les secrets de la longévité / Sibylle Naud & Coralie Ferreira

Livre

Naud, Sibylle. Auteur | Ferreira, Coralie. Auteur

Edité par Hachette Pratique - 2018

80 recettes élaborées à partir de produits naturels afin de rester mince et en bonne santé en suivant les principes du régime alimentaire des habitants de l'île d'Okinawa, réputés pour leur espérance de vie.

Autres documents dans la collection «M…

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (208 p.) ; ill. en coul. ; 26 cm

ISBN

978-2-01-626895-7

EAN

9782016268957

Date de publication

2018

Note sur le public

Tout public

Collection

Manger mieux pour vivre mieux

Contributeurs

- Deslandes, Charly. Illustrateur

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.2 NAU

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.2 NAU