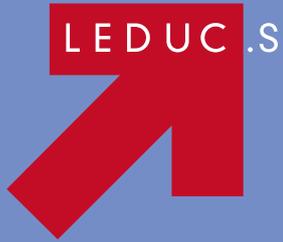


LE DUC.S ÉDITIONS CATALOGUE



15 ANS, 7 MARQUES ÉDITORIALES,
750 TITRES AU CATALOGUE,
10 MILLIONS DE LIVRES VENDUS

**Vive les
ZAtypIQUES!**

Aidons nos enfants hypersensibles,
hyperactifs, dys-, précoces et autres zèbres
de 3 à 20 ans à s'épanouir

**Audrey Akoun,
Isabelle Pailleau**

Par les auteurs du best-seller
*Apprendre autrement
avec la pédagogie positive*

LE DUC.S
ÉDITIONS

DANIÈLE FESTY
La spécialiste mondiale
de l'aromathérapie

**MA BIBLE
DES HUILES
ESSENTIELLES**

LE BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE :
+ DE 1 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !

- Les 79 huiles essentielles les plus efficaces
- À respirer, à avaler, à diffuser, à appliquer sur la peau en compresses, en massages ou dans le bain, plus de 600 formules personnalisées pour traiter 230 maux du quotidien
- 130 massages et applications illustrés pour vous soigner vite, bien et sans risque, avec les huiles essentielles
- Toutes les idées bien-être pour profiter des huiles essentielles à la maison et vos cosmétiques 100% naturels

NOUVELLE ÉDITION AUGMENTÉE,
ENTièrement MISE
À JOUR.

LE DUC.S
PRATIQUE

**lait et
miel**
milk and honey

rupi kaur

BEST-SELLER DU NEW YORK TIMES

NEWS

**EN ANGLAIS
NETTES**

TUT

ROMAN BIEN-ÊTRE

Saverio Tomasella

**Derrière
le mur
coule une
rivière**

Le roman autobiographique
du lâcher-prise

Par l'auteur du best-seller
À fleur de peau

LE DUC.S
PRATIQUE

ÉLIE BUZYN

J'avais 15 ans
Vivre, survivre, revivre

Le récit inspirant
d'une vie après Auschwitz

ALISIO
Thérapie & Douceur

C'EST MALIN
POCHE

CÉCILE NEUVILLE
Psychologue

**APPRENDRE
À
LÂCHER PRISE**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les clés pour s'épanouir
et atteindre
la paix intérieure

TOPITO

LAURENT MOREAU

**GUIDE DE SURVIE
DU JEUNE PAPA**
(PARCE QUE C'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE LES MECS !)

NOUVELLE
ÉDITION
INCLUS : 101 CARDS
PÉDAGOGIQUES
DU PAPA

80 LISTES
PAR THÈME SUPER UTILES
MÊME EN PÉRIODE DE
CRAQUE

TUT-TUT

L E D U C . S P R A T I Q U E

Les livres Leduc.s pratique sont dédiés à votre santé, votre alimentation, votre bien-être, votre vie de couple, votre famille...

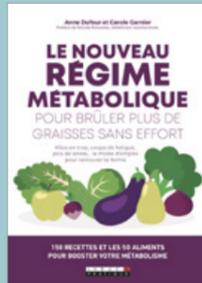
En somme, à tout ce qui touche à votre vie quotidienne !

Tous les livres que vous retrouverez dans ces pages ont pour objectif de vous aider à mieux vivre et chacun d'eux, à travers ses astuces et ses bons conseils santé, beauté, famille ou nutrition, rendra votre quotidien aussi malin que possible !

Santé	4
Développement personnel	16
Parentalité	26



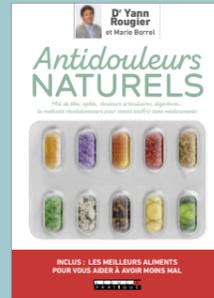
SANTÉ À PARAÎTRE



LE NOUVEAU RÉGIME MÉTABOLIQUE
Anne Dufour, Carole Garnier
150 x 210
192 pages | 19 €



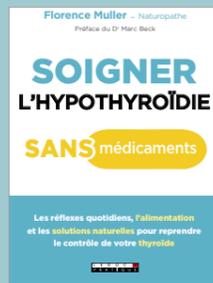
SLOW COSMÉTIQUE POUR TOUTE LA FAMILLE
Julien Kaibeck
Une peau saine pour tous.
168 x 215
192 pages
21 €



ANTI-DOULEURS NATURELS
Yann Rougier, Marie Borrel
150 x 210
288 pages | 17 €



LA PÉRIMÉNOPAUSE SANS TABOUS
Caroline Michel
150 x 210
224 pages | 17 €



SOIGNER L'HYPOTHYROIDIE SANS médicaments
Florence Muller, Marc Beck
150 x 210
256 pages | 17 €



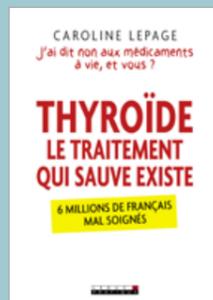
MES SECRETS DE BEAUTÉ AYURVÉDIQUE
Élodie-Joy Jaubert
Tous les secrets beauté qui viennent de l'Inde.
150 x 210
192 pages | 17 €



SANTÉ TÉMOIGNAGES



MALADIE DE LYME, EMPOISONNEMENTS AUX MÉTAUX LOURDS
Sophie Benarrosh
Un récit souvent grave, mais d'un optimisme contagieux.
150 x 210 | 256 pages | 18 €



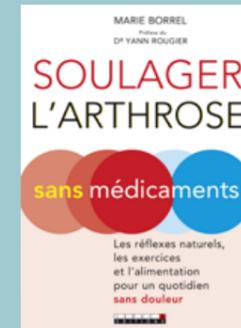
THYROÏDE, LE TRAITEMENT QUI SAUVE EXISTE
Caroline Lepage
J'ai dit non aux médicaments à vie, et vous ?
150 x 210 | 208 pages | 18 €



ON SE REVOIT LE MOIS PROCHAIN...
D^r Didier Bourgeois, Élisabeth de La Morandière
Le cancer du sein vu par un chirurgien-oncologue et sa patiente.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



SANTÉ SANS MÉDICAMENTS



SOULAGER L'ARTHROSE SANS MÉDICAMENTS
Marie Borrel
Pour un quotidien sans douleur.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



Découvrez aussi...



DÉTOXIFIER SON FOIE SANS MÉDICAMENTS
Marie Borrel
150 x 210 | 240 pages | 17 €



STOP À L'ANXIÉTÉ SANS MÉDICAMENTS
Jérôme Palazzolo
150 x 210 | 192 pages | 17 €

SANTÉ BEAUTÉ

JULIEN KAIBECK

Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle en France et en Belgique. Chroniqueur beauté et santé dans la presse et à la radio (RTL Belgique notamment), il est très sollicité pour ses conseils et recettes, qu'il rassemble sur son blog www.lessentieldejulien.com. Il est président de l'Association Slow Cosmétique.



SLOW COSMÉTIQUE
Julien Kaibeck, Mélanie Dupuis
Vers une beauté plus naturelle.
168 x 215 | 192 pages | 19 €



JE SOIGNE MA PEAU AU NATUREL
Julien Kaibeck, Annie Casamayou
Slow cosmétique et naturopathie.
150 x 210 | 288 pages | 17 €



ADOPTEZ LA SLOW COSMÉTIQUE
Julien Kaibeck
Se passer des cosmétiques industriels en douceur.
150 x 210 | 256 pages | 16 €



LES HUILES VÉGÉTALES
Julien Kaibeck
Les meilleures huiles et tous les bons conseils pour prendre soin de votre santé, votre beauté...
150 x 210 | 256 pages | 15 €





Danièle Festy a longtemps été pharmacienne d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle a écrit de nombreux best-sellers sur le sujet. Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».



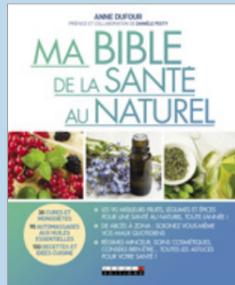
MA BIBLE ANTI-DOULEURS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Applications, massages, compresses et bains aroma : les meilleurs outils et techniques.

190 x 230 | 408 pages | 23 €



9 791028 504816



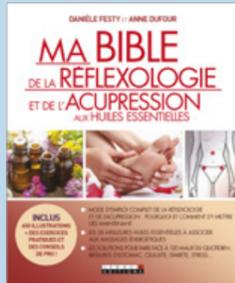
MA BIBLE DE LA SANTÉ AU NATUREL

Anne Dufour, Danièle Festy
Découvrez les innombrables bienfaits santé des fruits, des légumes, des herbes aromatiques, des épices, du miel, des tisanes...

190 x 230 | 624 pages | 25 €



9 791028 504076



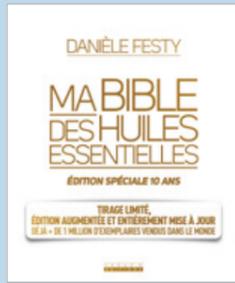
MA BIBLE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy, Anne Dufour
Mode d'emploi complet de la réflexologie et de l'acupression.

190 x 230 | 528 pages | 24 €



9 791028 503345



MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES ÉDITION SPÉCIALE 10 ANS

Danièle Festy
L'édition augmentée et mise à jour du guide de référence avec un cahier couleur intégré.

190 x 230 | 552 pages | 34,90 €



9 791028 504434



PLUS DE 1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
La nouvelle édition entièrement remise à jour du guide de référence en aromathérapie.

190 x 230 | 552 pages | 24,90 €



9 791028 510046



SECRETS DE PHARMACIENS

Danièle Festy
Les bases pour se constituer une pharmacie naturelle parfaite.

190 x 230 | 432 pages | 24 €



9 791028 510534



MA BIBLE DU CONFORT DIGESTIF

Danièle Festy, D' Pierre Nys
En finir avec les ballonnements, les spasmes digestifs, le syndrome de l'intestin irritable.

190 x 230 | 672 pages | 25 €



9 791028 510220



« Nos mauvaises habitudes alimentaires et les sources de stress induisent des troubles digestifs souvent douloureux. Laissez-vous guider pour (re)créer un confort digestif durable. Activité physique, aromathérapie, choix des aliments, ce guide efficace et complet sauvera votre ventre. » Karim Azouaou, librairie Arthaud, Grenoble.



MES 800 MEILLEURS MASSAGES ET APPLICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES

Anne Dufour, Danièle Festy
Mal de tête, de ventre, jambes lourdes, stress ou insomnie ? Les ordonnances de Danièle Festy pour se soigner avec les massages aroma.

190 x 230 | 384 pages | 24,99 €



9 791028 512002



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Découvrir l'aromathérapie : LE guide pour se soigner facilement et sans risque.

150 x 210 | 272 pages | 16 €



9 782848 995588



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL FEMMES

Danièle Festy
Beauté, minceur, maternité, santé... Un guide indispensable pour toutes les femmes, à tous les âges, pour enfin se soigner efficacement et sans danger.

150 x 210 | 240 pages | 18 €



9 791028 511661



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL BEAUTÉ

Danièle Festy
Gel douche, crème, baume... Les huiles essentielles sont des outils incontournables pour une routine beauté naturelle, efficace et sans risque.

150 x 210 | 240 pages | 18 €



9 791028 513214



9 791028 500009

LE GRAND LIVRE DES PROBIOTIQUES ET DES PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy
150 x 210 | 352 pages | 18 €



MES 1000 ORDONNANCES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
1000 ordonnances pour traiter chaque mal avec précision et des conseils pratiques pour tirer le meilleur de l'aromathérapie.

190 x 230 | 408 pages | 24,99 €



9 791028 502911



SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Une aide précieuse pour soigner les enfants au naturel, sans recourir systématiquement aux antibiotiques !

150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 782848 992952



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

Danièle Festy
Découvrir l'aromathérapie, LE guide pour soigner vos enfants facilement et sans risque.

150 x 210 | 256 pages | 16 €



9 782848 996547



SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Danièle Festy
Grâce à l'aromathérapie, 180 solutions à tous vos maux quotidiens pendant les 9 mois de grossesse (et l'allaitement).

150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 512408

Découvrez aussi...

NOUVEAUTÉ



LE GUIDE ILLUSTRÉ FESTY DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les 100 huiles essentielles les plus courantes, plus de 800 pathologies traitées.

200 x 270 | 272 pages | 19,90 €



9 791028 512026



LES MEILLEURS MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les techniques efficaces ; les points de réflexologie ; 60 automassages expliqués pas à pas.

168 x 215 | 192 pages | 20 €



9 791028 510541



JE MASSE MON BÉBÉ AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Amande douce, calendula, rose musquée, arbre à thé, bois de rose, lavande officinale... Les huiles végétales et les huiles essentielles pour masser Bébé.

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 510152



BEST-SELLER

JE M'INITIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les 10 huiles vraiment essentielles pour commencer, les meilleures formules aroma pour toute la famille.

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 504137

« La papesse des huiles essentielles Danièle Festy nous livre ici tous ses secrets pour bien s'initier aux huiles. Pour tous les bobos du quotidien et pour toute la famille, ce guide vous accompagnera dans vos débuts. » Morgane Masquelier - Cultura Saran



Découvrez aussi...

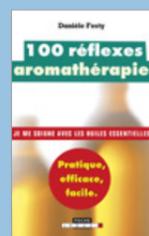


9 791028 504892

BEST-SELLER

LES 6 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

110 x 178 | 192 pages | 6 €



100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

110 x 178 | 160 pages | 6 €

PLUS DE 140 000 EXEMPLAIRES VENDUS



9 782848 992365



9 791028 510381

MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

110 x 178 | 272 pages | 7,90 €



9 791028 502867

GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

110 x 178 | 192 pages | 6 €



PLUS DE 50 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE !

110 x 178 | 336 pages | 8 €



9 791028 501174



GUIDE DE POCHE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES

110 x 178 | 288 pages | 8,90 €



9 791028 511999



9 791028 510176

LA LAVANDE

110 x 178 | 192 pages | 6 €



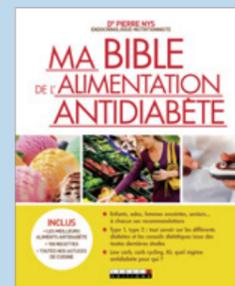
9 791028 504854

MES PETITES RECETTES MAGIQUES PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

110 x 178 | 208 pages | 6 €



Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de plusieurs livres à ce sujet.



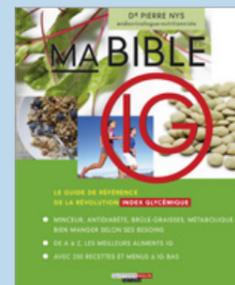
MA BIBLE DE L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE

Dr Pierre Nys
Quel régime antidiabète pour qui ?

190 x 230 | 552 pages | 23 €



9 791028 504250



BEST-SELLER

MA BIBLE IG

Dr Pierre Nys
La révolution Index Glycémique.

190 x 230 | 648 pages | 23 €



9 782848 996714



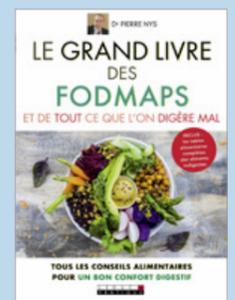
BEST-SELLER

PLUS JAMAIS MAL AU VENTRE AVEC LE RÉGIME FODMAPS

Dr Pierre Nys
150 x 210 | 336 pages | 18 €



9 791028 500368



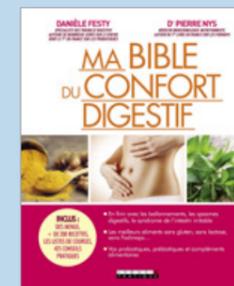
LE GRAND LIVRE DES FODMAPS ET DE TOUT CE QUE L'ON DIGÈRE MAL

Dr Pierre Nys
Tous les conseils alimentaires pour un bon confort digestif.

150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 509682



MA BIBLE DU CONFORT DIGESTIF

Dr Pierre Nys, Danièle Festy
En finir avec les ballonnements et le syndrome de l'intestin irritable.

190 x 230 | 672 pages | 25 €



9 791028 510220



Nouveau Régime IG LONGÉVITÉ

Dr Pierre Nys
La révolution Index Glycémique pour vivre plus longtemps en bonne santé.

150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 511814



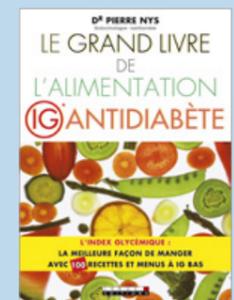
OBJECTIF ZÉRO SUCRE EN 7 JOURS

Dr Pierre Nys
Vos menus à faible IG pour vous désintoxiquer du sucre en 7 jours.

150 x 210 | 400 pages | 18 €



9 791028 503772



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG ANTIDIABÈTE

Dr Pierre Nys
Un guide de référence pour prévenir et réduire votre diabète.

150 x 210 | 352 pages | 17 €



9 791028 502447

Découvrez aussi...



9 782848 997049

DIABÉTIQUE ET MALIN

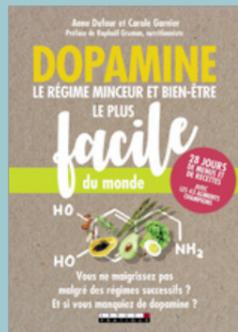
110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 791028 509644

500 RECETTES ANTIDIABÈTE

110 x 178 | 512 pages | 9,50 €



BEST-SELLER

DOPAMINE

Anne Dufour, Carole Garnier
Vous ne maigrissez pas malgré des régimes successifs ? Et si vous manquiez de dopamine ?

150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 509743



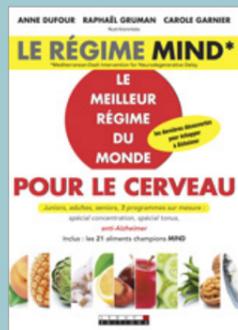
CARB CYCLING

Anne Dufour, Carole Garnier
Stop aux kilos, à la fatigue, au diabète... Mode d'emploi pour débutants.

150 x 210 | 448 pages | 19 €



9 791028 509569



LE RÉGIME MIND

Anne Dufour, Raphaël Gruman, Carole Garnier
Le meilleur régime du monde pour le cerveau.

150 x 210 | 400 pages | 18 €



9 791028 502898



BEST-SELLER

MAIGRIR ET RESTER MINCE AVEC L'EFT

Jean-Michel Gurret
Maigrir grâce à la libération émotionnelle.

150 x 210 | 224 pages | 16 €



9 782848 993515



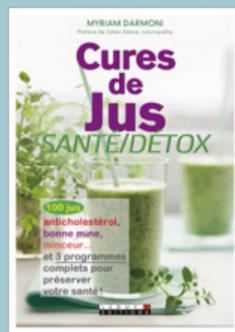
VIVE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE !

D'Alexandra Dalu, Alix Lefief-Delcourt
La nouvelle façon de manger pour préserver sa santé, entretenir sa forme et être mince.

150 x 210 | 18 € | 320 pages



9 791028 501983



BEST-SELLER

CURES DE JUS SANTÉ/DÉTOX

Myriam Darmoni
100 jus bonne mine, minceur, etc.

150 x 210 | 224 pages | 15 €



9 791028 500474



BEST-SELLER

LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE

Anne Dufour, Carole Garnier
Baïsser sa pression artérielle, son cholestérol, réduire le risque de diabète et perdre du poids sans médicaments.

150 x 210 | 384 pages | 18 €



9 791028 501532



LA MÉNOPAUSE SANS LES KILOS

Raphaël Gruman
Préserver sa santé et sa féminité.

150 x 210 | 240 pages | 17 €



9 791028 503604



LES SECRETS D'UN JEÛNE RÉUSSI

Sophie Lacoste
Tous les conseils pour se préparer et y arriver facilement et sans risque.

150 x 210 | 208 pages | 15,90 €



9 791028 504113



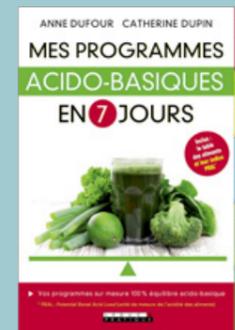
MES PROGRAMMES CÉTOGÈNES

Olivia Charlet, Alix Lefief-Delcourt
100% hypotoxiques : sans produits laitiers, sans gluten, sans excès de viande ! Plus de gras, zéro sucre.

150 x 210 | 352 pages | 18 €



9 791028 503925



MES PROGRAMMES ACIDO-BASIQUES EN 7 JOURS

Anne Dufour, Catherine Dupin
Vos programmes sur mesure 100 % équilibre acido-basique.

150 x 210 | 304 pages | 18 €



9 791028 510091



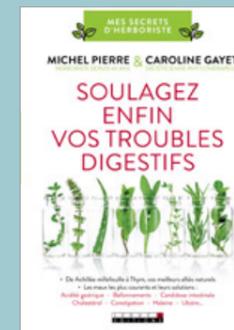
MINCIR GRÂCE AU CITRON

Theresa Cheung, Dr Martine André
53 recettes et 3 semaines de menus pour une silhouette de rêve sans effort.

150 x 210 | 208 pages | 17 €



9 791028 503239



SOULAGEZ ENFIN VOS TROUBLES DIGESTIFS

Michel Pierre, Caroline Gayet
De l'achillée millefeuille au thym, vos meilleurs alliés naturels : les maux les plus courants et leurs solutions.

150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 504120



500 RECETTES DÉTOX

Anne Dufour, Catherine Dupin
Les meilleures recettes de soupes, de plats, de desserts et d'eaux infusées pour s'alléger.

190 x 230 | 456 pages | 20 €



9 791028 501464

DR MICHAEL MOSLEY

Notre expert en santé ! Le Dr Michael Mosley est journaliste, producteur et un présentateur connu pour ses documentaires scientifiques diffusés sur des chaînes britanniques. Médecin, il a réalisé pour la BBC le documentaire « Eat, Fast, Live Younger », à l'origine du livre *Régime Fast* et du succès international de la méthode 5:2. Il a également été nommé Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association.



BEST-SELLER

8 SEMAINES POUR EN FINIR AVEC LE DIABÈTE SANS MÉDICAMENTS

Dr Michael Mosley
Perdez du poids et vivez plus longtemps.

150 x 210 | 272 pages | 17 €



9 791028 503123



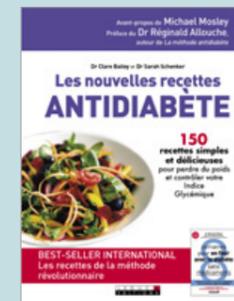
LA RÉVOLUTION GYMFAST

Dr Michael Mosley
3 x 10 min de sport par semaine pour un nouveau corps.

150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 509736



LES NOUVELLES RECETTES ANTIDIABÈTE

Dr Michael Mosley, Dr Clare Bailey, Dr Sarah Shenker
150 recettes simples et délicieuses.

168 x 215 | 224 pages | 19 €



9 791028 504724



L'INTELLIGENCE NATURELLE DE L'INTESTIN

Dr Michael Mosley
Les secrets de l'alimentation pour une révolution intérieure visible à l'extérieur.

150 x 210 | 288 pages | 17 €



9 791028 509804

Découvrez aussi...



9 791028 502164

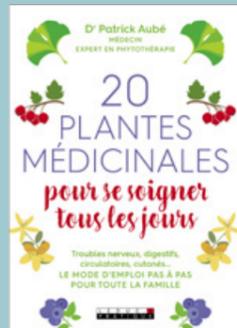
JE MAIGRIS AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE

Jean-Jacques Garet
150 x 210 | 448 pages | 20 €



SOULAGEZ VOUS-MÊME VOS DOULEURS AVEC L'OSTÉOPATHIE

D^r Marc Pérez
9 programmes ; 6 techniques et de nombreux exercices.
150 x 210 | 320 pages | 18 €



20 PLANTES MÉDICINALES POUR SE SOIGNER TOUS LES JOURS

D^r Patrick Aubé
Le mode d'emploi pas à pas pour toute la famille.
150 x 210 | 240 pages | 18 €



VEGGIE EN FAMILLE !

Hélène Defossez Sauphanor, Lise Lebrun
Bébé, enfant, adulte ou senior, toutes les clés pour être une veggie funky.
150 x 210 | 256 pages | 18,00 €

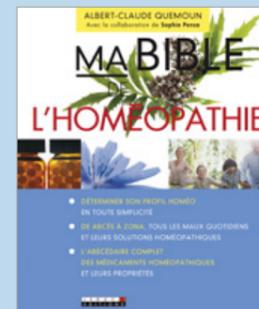


HEALTHY & HAPPY FOOD !

Lina Bou
Les secrets d'une naturopathe pour nourrir son corps et son esprit et... rayonner !
165 x 233 | 176 pages | 19,99 €



Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Président de l'Institut homéopathique scientifique, ex-vice-président de la Société française d'homéopathie, chargé de cours à la faculté de médecine de Paris Nord, il mène des travaux de recherche en collaboration avec l'Inserm..



PLUS DE 70 000 EXEMPLAIRES VENDUS

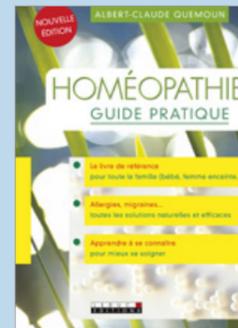
MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun, Sophie Pensa
Soigner toute la famille et mieux vivre avec des conseils et des recommandations adaptés à chacun.
190 x 230 | 696 pages | 23 €



PERDRE DU POIDS AVEC L'HOMÉOPATHIE

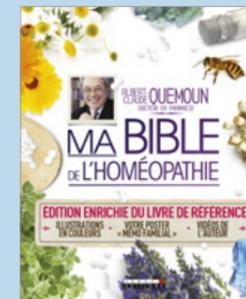
Albert-Claude Quemoun, Raphaël Gruman
Soigner les causes du surpoids avec l'homéopathie et des conseils alimentaires adaptés.
150 x 210 | 256 pages | 18 €



BEST-SELLER

HOMÉOPATHIE GUIDE PRATIQUE

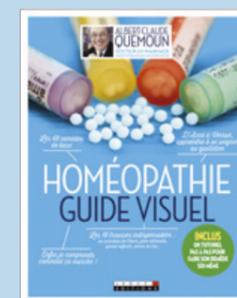
Albert-Claude Quemoun
La référence pour se soigner simplement et naturellement grâce à l'homéopathie.
150 x 210 | 336 pages | 18 €



BEST-SELLER

MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE, ÉDITION LIMITÉE

Albert-Claude Quemoun, Sophie Pensa
L'homéopathie est la seule médecine à la fois efficace, naturelle et applicable à tous, sans aucun risque d'effet secondaire.
190 x 230 | 696 pages | 30 €



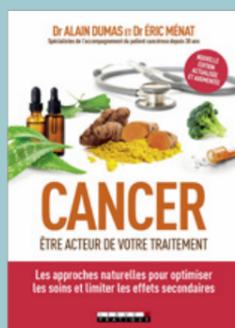
HOMÉOPATHIE, LE GUIDE VISUEL

Albert-Claude Quemoun
Un guide complet et illustré pour comprendre enfin comment ça marche ! Les 48 remèdes de base, les 18 trousseaux indispensables...
168 x 215 | 192 pages | 19 €



SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
De la naissance à l'adolescence, les meilleurs conseils homéo pour prendre soin d'eux.
150 x 210 | 368 pages | 18 €



CANCER : ÊTRE ACTEUR DE VOTRE TRAITEMENT

D^r Alain Dumas, D^r Éric Ménat
Les approches naturelles pour optimiser les soins.
150 x 210 | 512 pages | 19,90 €



JE PRENDS SOIN DE MON CÔLON

D^r Serge Rafal
Toutes les réponses pour une flore intestinale au top.
150 x 210 | 304 pages | 17,50 €



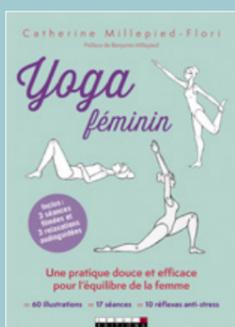
MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

D^r Rodrigue Deleens
Démêler le vrai du faux sur la maladie.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



ON EN PARLE DE MON PÉRINÉE ?

Anna Roy
Apprivoisez (enfin) votre périnée : un guide pratique et ludique pour faire le tour de la question et en finir avec les tabous.
150 x 210 | 160 pages | 15 €



YOGA FÉMININ

Catherine Millepied-Flori
Une pratique douce et efficace pour l'équilibre de la femme.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

Rita Stiens
L'information la plus complète et la plus actualisée, jusque-là dissimulée sous des noms de codes et des appellations complexes.
160 x 225 | 432 pages | 23,50 €



NOUVEAUTÉ

Découvrez aussi...



100 RÉFLEXES HOMÉOPATHIE
Albert-Claude Quemoun
110 x 178 | 208 pages | 6 €



L'HOMÉOPATHIE C'EST MALIN
Albert-Claude Quemoun
150 x 210 | 224 pages | 15 €

- LA collection de référence, dans toutes les thématiques du pratique
- des auteurs experts dans leur domaines
- un contenu exhaustif : entre 500 000 et 1 200 000 signes



MA BIBLE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy, Anne Dufour
190 x 230 | 528 pages | 24 €



9 791028 503345



MA BIBLE ANTI-DOULEURS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
190 x 230 | 408 pages | 23 €



9 791028 504816



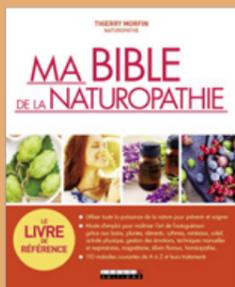
BEST-SELLER

MES 1000 ORDONNANCES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
190 x 230 | 408 pages | 24,99 €



9 791028 502911

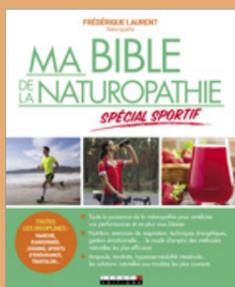


MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

Thierry Morfin
190 x 230 | 456 pages | 23 €



9 791028 504786

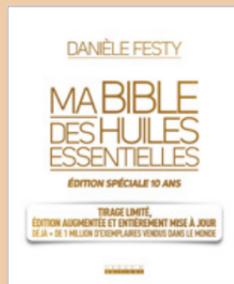


MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE SPÉCIAL SPORTIF

Frédérique Laurent
150 x 210 | 432 pages | 23 €



9 791028 504106



BEST-SELLER

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES, ÉDITION SPÉCIALE 10 ANS

Danièle Festy
L'édition augmentée et mise à jour du guide de référence avec un cahier couleur intégré pour tout connaître sur les 15 meilleures huiles essentielles de massage
190 x 230 | 552 pages | 34,90 €



9 791028 504434



PLUS DE 1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
La nouvelle édition entièrement remise à jour du guide de référence en aromathérapie.
190 x 230 | 552 pages | 24,90 €



9 791028 510046

NOUVEAUTÉ

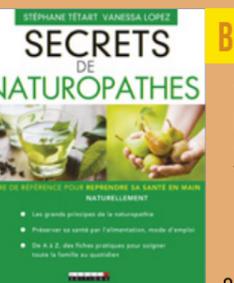


MES 800 MEILLEURS MASSAGES ET APPLICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES

Anne Dufour, Danièle Festy
190 x 230 | 552 pages | 24,99 €



9 791028 512002



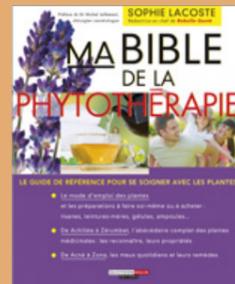
BEST-SELLER

SECRETS DE NATUROPATHES

Stéphane Tétart, Vanessa Lopez
190 x 230 | 360 pages | 20 €



9 791028 501655



BEST-SELLER

MA BIBLE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Sophie Lacoste
Le guide de référence pour se soigner avec les plantes.
190 x 230 | 648 pages | 23 €



9 791028 500030



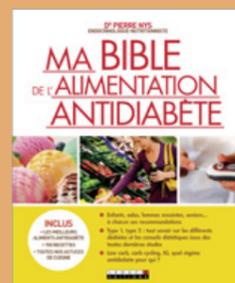
MA BIBLE DES SECRETS D'HERBORISTE, ÉDITION LUXE

Michel Pierre, Caroline Gayet
L'édition de luxe d'un livre best-seller!
190 x 230 | 532 pages | 29,90 €



9 791028 512019

TIRAGE LIMITÉ

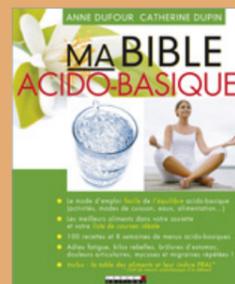


MA BIBLE DE L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE

D^r Pierre Nys
À chacun ses recommandations ; tout savoir sur les différents diabètes ; quel régime antidiabète pour qui ?
190 x 230 | 552 pages | 23 €



9 791028 504250

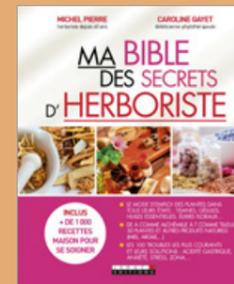


MA BIBLE ACIDO-BASIQUE

Anne Dufour, Catherine Dupin
Tout ce qu'il faut savoir sur l'équilibre acido-basique. Et 20 programmes acido-basiques sur mesure conçus pour apaiser ses principaux symptômes : minceur, squelette fort, transit intestinal, spasmophilie, antidiabète.
190 x 230 | 528 pages | 23 €



9 791028 501754

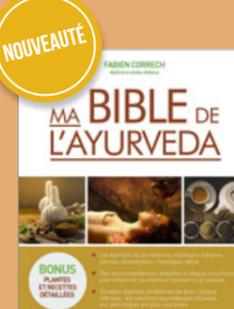


MA BIBLE DES SECRETS D'HERBORISTE

Michel Pierre, Caroline Gayet
Le mode d'emploi des plantes dans tous leurs états. Découvrez tous les secrets des herboristes pour vous soigner 100 % au naturel.
190 x 230 | 504 pages | 23 €



9 791028 500221



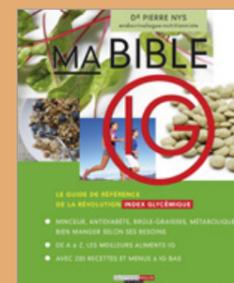
NOUVEAUTÉ

MA BIBLE DE L'AYURVEDA

Fabien Correch
Les bienfaits de la médecine millénaire indienne : plantes, alimentation, massages, détox.
190 x 230 | 400 pages | 23 €



9 791028 512255



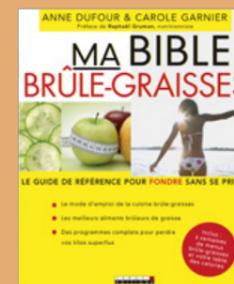
BEST-SELLER

MA BIBLE IG

D^r Pierre Nys
Le guide de référence de la révolution Index Glycémique.
190 x 230 | 648 pages | 23 €



9 782848 996714

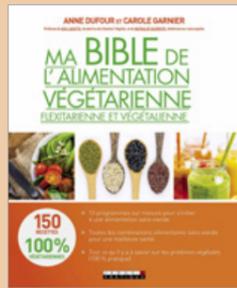


MA BIBLE BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour, Carole Garnier
Le seul manuel brûle-graisses 100 % pratique et complet pour fondre... sans se priver !
190 x 230 | 528 pages | 23 €



9 791028 500542

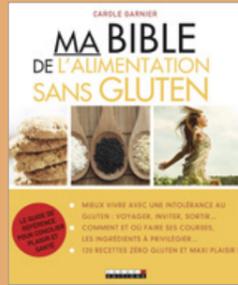


MA BIBLE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, FLEXITARIENNE ET VÉGÉTALIANNE

Anne Dufour, Carole Garnier
Les réponses à toutes vos questions autour du végétarisme, du flexitarisme et aux façons d'y parvenir.
190 x 230 | 576 pages | 24 €



« Un guide complet pour tout connaître sur l'alimentation végé : types d'aliments, conseils santé, recettes... tout y est pour franchir le pas ou approfondir ses connaissances sur le sujet ! »
Camille Marion - Rayons poche et bien-être
Librairie Le Faillier Rennes



BEST-SELLER
MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

Carole Garnier
Le guide le plus complet pour allier plaisir et santé !
190 x 230 | 480 pages | 23 €



MA BIBLE DES ALIMENTS REMÈDES
Sophie Lacoste
Plus de 1000 recettes simples et efficaces.
190 x 230 | 456 pages | 23 €



BEST-SELLER
MA BIBLE ALIMENTS QUI SOIGNENT

Alix Lefief-Delcourt
Gingembre, noix de coco, avoine... Les 80 aliments santé à mettre dans votre assiette !
190 x 230 | 528 pages | 24 €



BEST-SELLER
MA BIBLE DU CONFORT DIGESTIF

Danièle Festy, Dr Pierre Nys
En finir avec les ballonnements, les spasmes digestifs, le syndrome de l'intestin irritable.
190 x 230 | 672 pages | 25 €



MA BIBLE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE
Olivia Charlet, Alix Lefief-Delcourt
190 x 230 | 612 pages | 24,90 €



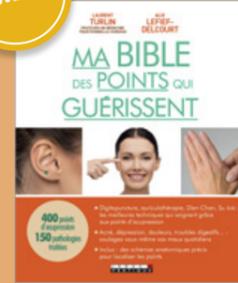
MA BIBLE DES JUS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
Sandra Ericson
190 x 230 | 384 pages | 23 €



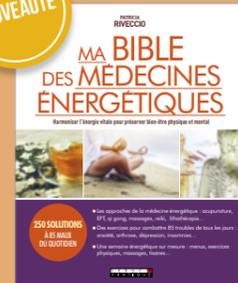
MA BIBLE DU YOGA SANTÉ
Sophie Pensa
Le livre de référence à la portée de tous, 100 % illustré.
190 x 230 | 504 pages | 24,90 €



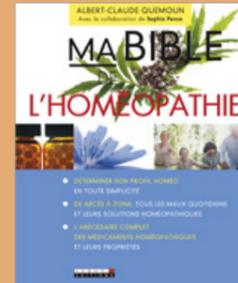
« Les maux quotidiens peuvent être atténués par la pratique d'un yoga éclairé. Ce livre propose de recouvrer l'énergie nécessaire par des exercices à la portée de tous. Très progressif et clair, chacun trouvera dans ces pages de quoi renouer un dialogue apaisant avec son corps. » Karim Azouaou - Librairie Arthaud, Grenoble



MA BIBLE DES POINTS QUI GUÉRISSENT
Alix Lefief-Delcourt, Laurent Turlin
La bible indispensable pour vous soigner vous-même grâce à la médecine chinoise !
190 x 230 | 544 pages | 25 €



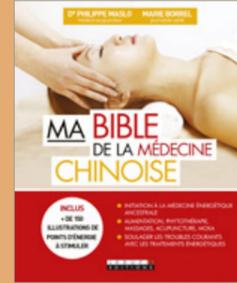
MA BIBLE DES MÉDECINES ÉNERGÉTIQUES
Patricia Riveccio
Rétablissez la bonne circulation des énergies pour soigner tous vos maux.
190 x 230 | 504 pages | 23 €



PLUS DE 70 000 EXEMPLAIRES VENDUS
MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE
Albert-Claude Quemoun, Sophie Pensa
Soigner toute la famille et mieux vivre avec des conseils et des recommandations adaptés à chacun.
190 x 230 | 696 pages | 23 €



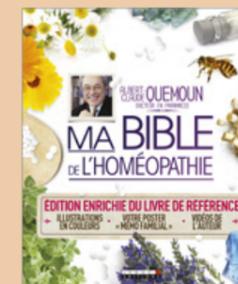
MA BIBLE DES SYMPTÔMES ET DES MALADIES
Dr Philippe Maslo, Marie Borrel
Plus de 100 maladies expliquées, les méthodes les plus efficaces et les conseils d'urgence.
190 x 230 | 528 pages | 23 €



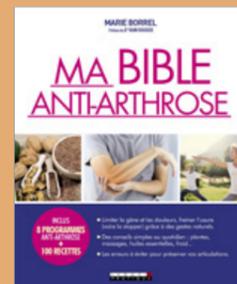
MA BIBLE DE LA MÉDECINE CHINOISE
Dr Philippe Maslo, Marie Borrel
Découvrir la médecine chinoise et en comprendre les rouages : les énergies, les éléments symboliques, les 5 saisons...
190 x 230 | 480 pages | 23 €



MA BIBLE DES SECRETS D'OSTÉOPATHE
Astrid Beguin, Sophie Pensa
Arthrose, endométriose, côlon irritable... Les solutions ostéo pour soulager vous-même les douleurs les plus courantes.
190 x 230 | 360 pages | 23 €



BEST-SELLER
MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE, ÉDITION LIMITÉE
Albert-Claude Quemoun, Sophie Pensa
L'homéopathie est la seule médecine à la fois efficace, naturelle et applicable à tous, sans aucun risque d'effet secondaire.
190 x 230 | 696 pages | 30 €



MA BIBLE ANTI-ARTHROSE
Marie Borrel
Limiter la gêne et les douleurs grâce à des gestes naturels ; des conseils simples au quotidien ; les erreurs à éviter pour préserver vos articulations.
190 x 230 | 456 pages | 24 €





MA BIBLE DE LA SANTÉ AU NATUREL
Anne Dufour
190 x 230 | 624 pages | 25 €



SECRETS DE PHARMACIENS
Danièle Festy
Les bases pour se constituer une pharmacie naturelle parfaite.
190 x 230 | 432 pages | 24 €



NOUVEAUTÉ

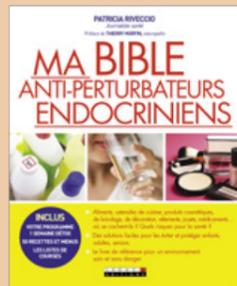


MA BIBLE DES REMÈDES MAISON
Sophie Lacoste
190 x 230 | 480 pages | 23 €



« Un indispensable pour quiconque souhaite soulager ses petits maux du quotidien de façon simple et rapide. »
Sandrine - Librairie Decitre Bellecour

COUP DE CŒUR LIBRAIRE



MA BIBLE ANTI-PERTURBATEURS ENDOCRINIENS
Patricia Riveccio
Le guide le plus complet pour se protéger des toxiques au quotidien !
190 x 230 | 408 pages | 20 €



« Toutes les questions que l'on peut se poser sur ce sujet d'actualité sont abordées dans cet ouvrage très documenté, il s'agit bien d'une bible ! Après un état des lieux assez effrayant, la journaliste Patricia Riveccio nous explique comment les identifier, connaître leur impact sur notre organisme et bien sûr, les éviter. »
Cécile Brieu Librairie de Provence - Aix en Provence

COUP DE CŒUR LIBRAIRE



MA BIBLE DE L'ALLAITEMENT
Véronique Darmangeat
Le guide complet indispensable et déculpabilisant pour les jeunes mamans.
190 x 230 | 360 pages | 23 €



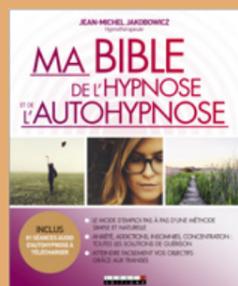
MA BIBLE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



MA BIBLE DES PSYCHOTHÉRAPIES
Collectif
Tout pour bien choisir sa psychothérapie : sophrothérapie, thérapie familiale et psychocorporelle...
190 x 230 | 400 pages | 23 €



LA BIBLE DE LA COMMUNICATION NON VERBALE
Jean-Claude Martin
190 x 230 | 360 pages | 23 €



MA BIBLE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE
Jean-Michel Jakobowicz
190 x 230 | 480 pages | 25 €

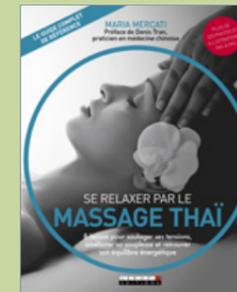


GUIDES VISUELS SANTÉ

- la collection pratique 100 % illustrée des éditions Leduc.s
- une initiation accessible aux grandes thématiques du pratique
- 150 000 signes et des centaines d'illustrations



SOULAGER LE MAL DE DOS
Richard Brennan
8 leçons pour améliorer sa posture, se libérer de ses tensions et préserver son corps sur le long terme grâce à la technique Alexander.
190 x 230 | 144 pages | 19,99 €



SE RELAXER PAR LE MASSAGE THAÏ
Maria Mercati
8 leçons pour soulager ses tensions, améliorer sa souplesse et retrouver son équilibre énergétique.
190 x 230 | 160 pages | 19,99 €



AUTOMASSAGES CHINOIS, LES 12 POINTS ESSENTIELS
Laurent Turlin
Repérer facilement les 12 points essentiels, ainsi que des fiches pratiques pour chacun d'entre eux !
168 x 215 | 176 pages | 20 €



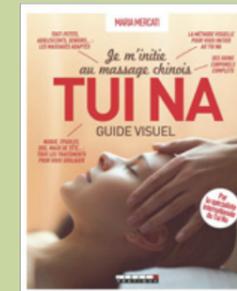
OSTÉO-GYM, LES POSTURES QUI SOIGNENT
D' Marc Pérez
40 exercices anti-douleur entièrement illustrés pour se faire du bien au quotidien !
168 x 215 | 192 pages | 20 €



NOUVEAUTÉ



JE M'INITIE À LA RÉFLEXOLOGIE
Pauline Wills
Stress, fatigue, digestion... Le protocole complet pour soulager tous vos maux ; les points à solliciter pour chaque organe ; le mode d'emploi visuel pas à pas de la réflexologie plantaire et palmaire.
168 x 215 | 176 pages | 20 €



JE M'INITIE AU MASSAGE CHINOIS TUI NA
Maria Mercati
Découvrez le tui na et réveillez votre corps et votre esprit.
168 x 215 | 160 pages | 20 €



À PARAÎTRE

GUIDES VISUELS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



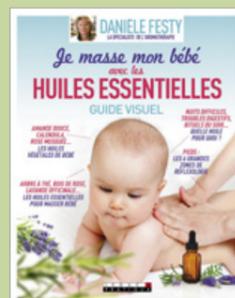
JE M'INITIE À L'EFT
Jean-Michel Gurret
Guide visuel des techniques de libération émotionnelle. Se libérer enfin des émotions qui nous empêchent d'avancer !
168 x 215 | 192 pages | 19 €



CES PIERRES QUI NOUS FONT DU BIEN
Martine Pelloux
Chance, prospérité, stress, sommeil, amour, protection... découvrez tous les pouvoirs des pierres.
168 x 215 | 192 pages | 19 €



GUIDES VISUELS BIEN-ÊTRE



JE MASSE MON BÉBÉ AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Amande douce, calendula, rose musquée, arbre à thé, bois de rose, lavande officinale... Les huiles végétales et les huiles essentielles pour masser Bébé.

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 510152



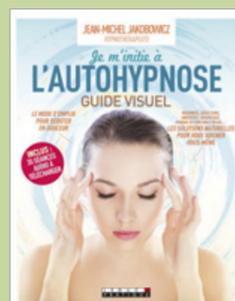
LES MEILLEURS MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les techniques efficaces ; les points de réflexologie ; 60 automassages expliqués pas à pas.

168 x 215 | 192 pages | 20 €



9 791028 510541



JE M'INITIE À L'AUTOHYPOSE

Jean-Michel Jakobowicz
Enfin la solution contre le stress, le surpoids, les phobies, etc.

168 x 215 | 192 pages | 20 €



9 791028 511715



JE M'INITIE À LA NATUROPATHIE

Stéphane Tétart, Vanessa Lopez
29 fiches pratiques pour soigner toute la famille. Tous les principes d'une alimentation santé.

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 509705

« Envie de retrouver un équilibre intérieur ? grâce à ce guide, découvrez une approche naturelle pour entretenir votre santé et rester en forme. Adapté du best-seller *Secrets de naturopathes*, cet ouvrage regroupe une foule d'astuces pour entretenir son bien-être. »
Morgane Masquelier - Cultura Saran



BEST-SELLER

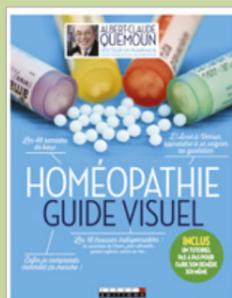
JE M'INITIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les 10 huiles vraiment essentielles pour commencer, les meilleures formules aroma pour toute la famille.

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 504137



HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
Un guide complet et illustré pour comprendre enfin comment ça marche ! Les 48 remèdes de base, les 18 trousseaux indispensables...

168 x 215 | 192 pages | 19 €



9 791028 501976



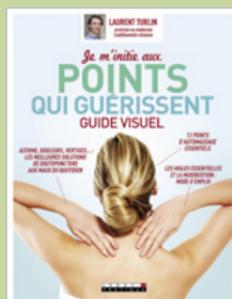
AUTOMASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Isabelle Pacchioni
Les 50 automassages aromatiques à connaître pour aller bien.

168 x 215 | 176 pages | 19 €



9 791028 503550



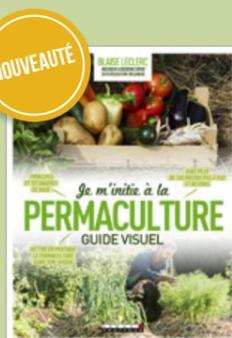
JE M'INITIE AUX POINTS QUI GUÉRISSENT

Laurent Turlin
12 points d'automassage essentiels ; les huiles essentielles et la moxibustion : mode d'emploi.

168 x 215 | 160 pages | 20 €



9 791028 509835



JE M'INITIE À LA PERMACULTURE

Blaise Leclerc
La permaculture à la portée des néophytes : un guide pratique entièrement illustré pas-à-pas.

168 x 215 | 192 pages | 20 €



9 791028 512194

GRAND LIVRE SANTÉ

• des auteurs de référence
• un contenu détaillé :
entre 250 000 et 400 000 signes



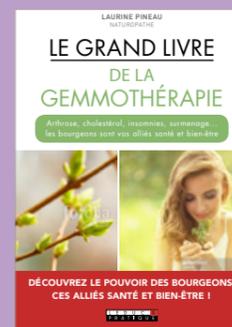
LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES

Marie Borrel
À cultiver soi-même : sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés du jardinage santé et de la phytothérapie maison.

150 x 210 | 288 pages | 17 €



9 791028 503581



LE GRAND LIVRE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Laurine Pineau
Le fabuleux pouvoir des bourgeons pour vous soigner au naturel.

150 x 210 | 256 pages | 17 €



9 791028 513269

À PARAÎTRE



LE GRAND LIVRE DES AUTOMASSAGES CHINOIS POUR SE SOIGNER

Laurent Turlin
150 x 210 | 352 pages | 18 €



9 791028 501792



LE GRAND LIVRE DES BONNES POSTURES

Ziad Sadaka
Les meilleurs gestes et positions à adopter pour préserver son dos au quotidien.

150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 512262



LE GRAND LIVRE DES FLEURS DE BACH POUR SE SOIGNER

Anne-Sophie Luguët
Les bienfaits des élixirs floraux à votre portée.

150 x 210 | 256 pages | 17 €



9 791028 503284



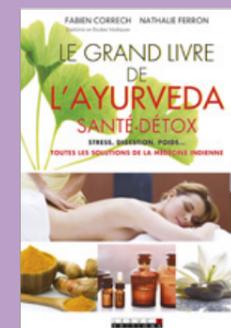
LE GRAND LIVRE DES SOINS ÉNERGÉTIQUES : LE REIKI

Guy Brasseccassé
Harmonisez vos énergies pour apaiser votre esprit, soulager vos douleurs et préserver votre santé !

150 x 210 | 256 pages | 17 €



9 791028 509408



LE GRAND LIVRE DE L'AYURVEDA SANTÉ-DÉTOX

Nathalie Ferron, Fabien Correch
Le plus ancien système thérapeutique au monde, pour une santé optimale !

150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 503338



LE GRAND LIVRE DE LA FIBROMYALGIE

Marie Borrel
Votre programme personnalisé pas à pas, sans médicaments.

150 x 210 | 208 pages | 17 €



9 791028 504991



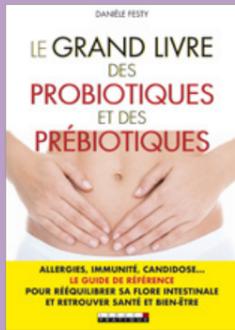
LE GRAND LIVRE DES SECRETS DE SANTÉ D'HILDEGARDE DE BINGEN

Mélanie Schmidt-Ulmann
Les tisanes et élixirs d'autrefois pour guérir les maux d'aujourd'hui.

150 x 210 | 240 pages | 18 €

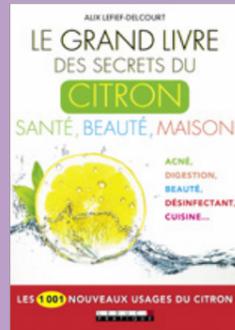


9 791028 504717



LE GRAND LIVRE DES PROBIOTIQUES ET DES PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy
Allergies, immunité, candidose...
Le guide de référence pour rééquilibrer sa flore intestinale.
150 x 210 | 352 pages | 18 €



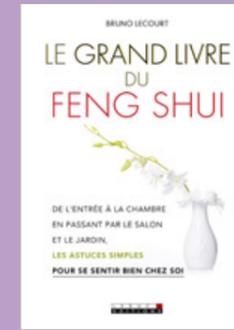
LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU CITRON

Alix Lefief-Delcourt
Les 1001 nouveaux usages du citron.
150 x 210 | 240 pages | 17 €



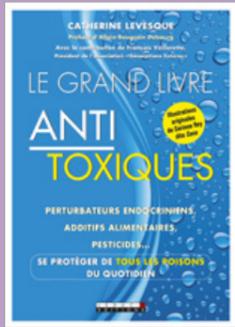
LE GRAND LIVRE DU QI GONG POUR DÉBUTER

Nicole Chatal
Principes et techniques de base d'un art de santé.
150 x 210 | 208 pages | 17 €



LE GRAND LIVRE DU FENG-SHUI

Bruno Lecourt
De l'entrée à la chambre, en passant par le salon et le jardin, les astuces simples pour se sentir bien chez soi.
150 x 210 | 272 pages | 18 €



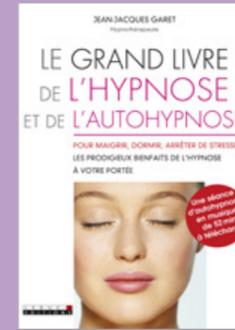
LE GRAND LIVRE ANTITOXIQUES

Catherine Levesque
Se protéger de tous les poisons du quotidien.
150 x 210 | 208 pages | 17 €



LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU BICARBONATE

Alix Lefief-Delcourt
Santé, bien-être, beauté, maison, jardin, cuisine...
150 x 210 | 224 pages | 17 €



LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE

Jean-Jacques Garet
Le pouvoir de l'hypnose et de l'autohypnose à la portée de tous !
150 x 210 | 416 pages | 20 €



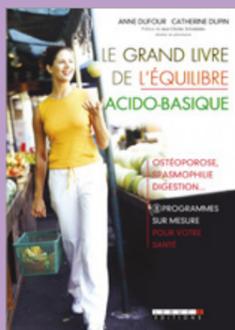
LE GRAND LIVRE DES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ

Pascal Douek
Les clés de la longévité décryptées pour vivre mieux, en meilleure santé et plus longtemps.
150 x 210 | 320 pages | 17 €



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALienne

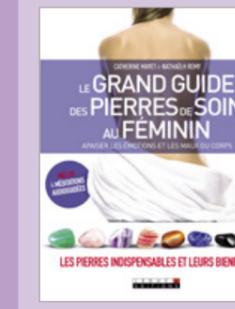
Alice Greetham, Alix Lefief-Delcourt
Apprendre à manger autrement sans risques ni carences.
150 x 210 | 256 pages | 18 €



BEST-SELLER

LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Anne Dufour, Catherine Dupin
150 x 210 | 384 pages | 18 €

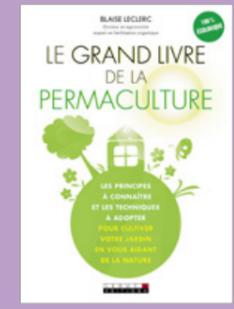


LE GRAND GUIDE DES PIERRES DE SOIN AU FÉMININ

Nathaëlh Remy, Catherine Mayet
Apaiser les émotions et les maux du corps à chaque étape de sa vie de femme.
168 x 215 | 160 pages | 21 €



« Voici un guide de lithothérapie exclusivement réservé à la femme et qui la suit tout au long de sa vie. Les méditations incluses sont agréables et faciles à intégrer à notre quotidien. Un indispensable ! » Morgane Masquelier - Cultura Saran



NATURE

LE GRAND LIVRE DE LA PERMACULTURE

Blaise Leclerc
Adopter la permaculture et créer un éco-système autonome et durable !
150 x 210 | 288 pages | 17 €

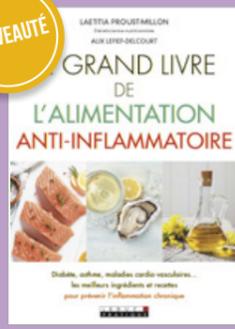


LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Marie-Caroline Savelieff
Prévenir et soigner les pathologies de l'effort par l'alimentation.
150 x 210 | 352 pages | 18 €



NOUVEAUTÉ

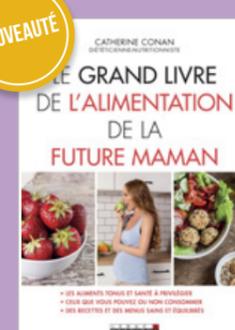


GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Laetitia Proust-Million, Alix Lefief-Delcourt
Prévenir l'inflammation chronique.
150 x 210 | 288 pages | 17 €



GRAND LIVRE PARENTALITÉ



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN

Catherine Chegrani-Conan
Grossesse, allaitement, minceur... Pour être au top avant et après l'arrivée de Bébé !
150 x 210 | 256 pages | 17 €



LE GRAND LIVRE DU DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

D'Hetty van de Rijt, D'Frans Plooi
Le best-seller mondial du développement de l'enfant dans sa toute dernière édition.
150 x 210 | 512 pages | 19,90 €



Découvrez aussi...



LE GRAND LIVRE DES FODMAPS ET DE TOUT CE QUE L'ON DIGÈRE MAL

D' Pierre Nys
150 x 210 | 272 pages | 18 €



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG ANTIDIABÈTE

D' Pierre Nys
150 x 210 | 352 pages | 17 €

SANTÉ POUCHES

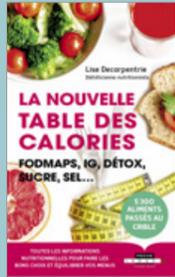


BEST-SELLER

LES SUPER-ALIMENTS SANTÉ

Anne Dufour
Les meilleurs aliments du monde dans votre assiette.

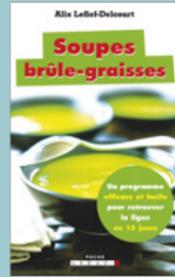
110 x 178 | 288 pages | 8,00 €



LA NOUVELLE TABLE DES CALORIES

Lise Decarpentrie
Fodmaps, IG, détox, sucre, sel... Toutes les informations nutritionnelles pour faire les bons choix et équilibrer vos menus.

110 x 178 | 480 pages | 9,90 €



BEST-SELLER

SOUPES BRÛLE-GRAISSES

Alix Lefief-Delcourt
Retrouver la ligne en 15 jours !

110 x 178 | 224 pages | 6 €



D'ICI OU D'AILLEURS, LES PLANTES QUI GUÉRISSENT

Sophie Lacoste
En tisanes, ampoules, gélules... Tous les secrets de la phytothérapie.

110 x 178 | 512 pages | 9,90 €

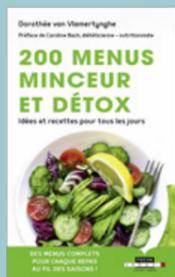


BEST-SELLER

D'ICI OU D'AILLEURS, LES POINTS QUI GUÉRISSENT

Murielle Toussaint
Rhumatismes, rhume, déprime, maux de tête... à chaque pathologie sa solution !

110 x 178 | 400 pages | 8,90 €



200 MENUS MINCEUR ET DÉTOX

Dorothée Van Vlamertynghe
Idées et recettes pour tous les jours.

110 x 178 | 256 pages | 7,90 €



21 JOURS POUR ARRÊTER DE FUMER POUR DE BON

Chaby Langlois
La méthode révolutionnaire pour réapprendre à bien vivre sans tabac.

110 x 178 | 256 pages | 8 €



PLUS DE 50 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE !

Danièle Festy
L'aromathérapie pour se soigner autrement.

110 x 178 | 336 pages | 8 €



PLUS DE 160 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT

Sophie Lacoste
Où les trouver ? Quand les consommer et pourquoi ?

110 x 178 | 320 pages | 7,50 €



1 HEURE POUR AVOIR DE L'ALLURE !

Véronique Schapiro-Chatenay
La méthode facile en 5 points pour un maintien parfait.

110 x 178 | 176 pages | 6 €



SANTÉ GUIDES DE POCHE



MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

Danièle Festy
Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour le bien-être.

110 x 178 | 272 pages | 7,90 €



100 RÉFLEXES HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
Le guide indispensable pour soigner les maux de tous les jours.

110 x 178 | 208 pages | 6 €



LES 100 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN

Dr Alexandra Dalu
Le guide santé pour tous.

110 x 178 | 512 pages | 8,90 €



GUIDE DE POCHE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy, Anne Dufour
Pour chaque trouble, les points à stimuler.

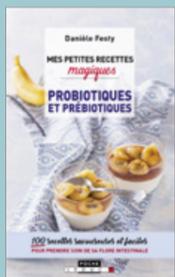
110 x 178 | 384 pages | 9,90 €



GUIDE DE POCHE DE NATUROPATHIE

Stéphane Tétart, Vanessa Lopez
De A à Z, des fiches pratiques pour soigner toute la famille au quotidien.

110 x 178 | 160 pages | 6 €



MES PETITES RECETTES MAGIQUES PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy
100 recettes savoureuses et faciles pour prendre soin de sa flore intestinale.

110 x 178 | 208 pages | 6 €



GUIDE DE POCHE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Philippe Maslo, Marie Borrel
Les solutions pour soigner les troubles les plus courants.

110 x 178 | 480 pages | 8,90 €



PLUS DE 90 000 EXEMPLAIRES VENDUS

GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy, Isabelle Pacchioni
48 huiles essentielles pour se soigner.

110 x 178 | 192 pages | 6 €

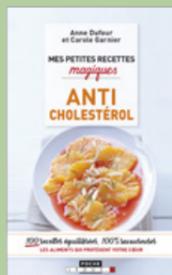


GUIDE DE POCHE DE PHYTOTHÉRAPIE

Caroline Gayet
Soignez-vous au naturel !

110 x 178 | 176 pages | 6 €





BEST-SELLER

ANTI CHOLESTÉROL

Anne Dufour, Carole Garnier
Des conseils pratiques et 100 recettes anticholestérol simplissimes!
110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 782848 994635



EAUX DÉTOX ET PETITS BOUILLONS MAGIQUES

Anne Dufour, Catherine Dupin
100 recettes magiques d'eaux infusées et de bouillons 100% détox.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 501693



BEST-SELLER

RÉGIME CRÉTOIS

Marie Borrel
Santé, minceur, anti-âge... 80 recettes délicieuses et pleines de soleil.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 512460



VENTRE PLAT

Anne Dufour
100 recettes pour une silhouette de rêve. Pour lutter contre les ballonnements et déloger la graisse récalcitrante, suivez les conseils de ce guide ultra-pratique.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 512453



SMOOTHIES MINCEUR ET JUS DÉTOX

Anne Dufour, Catherine Dupin
100 recettes faciles, vitaminées et purifiantes. Transit, minceur, digestion facile, drainage.



9 791028 504496



PLUS DE 60 000 EXEMPLAIRES VENDUS

DÉTOX

Anne Dufour, Catherine Dupin
100 recettes faciles et purifiantes. Une cure de bien-être pour votre corps!



9 791028 510671



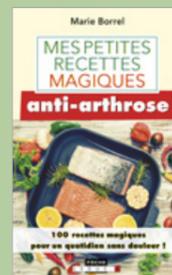
BEST-SELLER

100% JUS DÉTOX

Dorothée Van Vlamertynghe
100 recettes de jus pour purifier votre organisme et doper votre santé!



9 791028 510299



ANTI-ARTHROSE

Marie Borrel
100 recettes magiques pour un quotidien sans douleur!
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 503222



CÉTOGÈNES + DE GRAISSES, ZÉRO SUCRE

Olivia Charlet, Alex Lefief-Delcourt
100 recettes riches en lipides et pauvres en glucides pour mincir, préserver sa santé et être en pleine forme!



9 791028 504861



100% HEALTHY

Anne-Flore Martinez
100 recettes délicieusement saines pour mieux manger et mieux vivre au quotidien!
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 510039



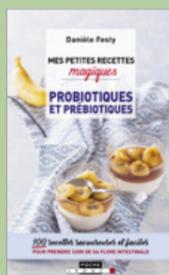
PLUS DE 75 000 EXEMPLAIRES VENDUS

ANTI DIABÈTE

Anne Dufour, Carole Garnier
100 recettes gourmandes à IG bas pour contrôler sa glycémie.



9 791028 510633



PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy
100 recettes savoureuses et faciles pour prendre soin de sa flore intestinale.



9 791028 504854



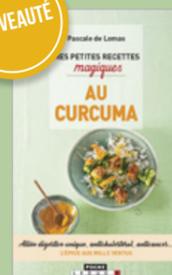
POUR MON BÉBÉ

Rosalie Chancerelle
100 recettes gourmandes et équilibrées pour régaler Bébé de 4 mois à 3 ans.



9 791028 510619

NOUVEAUTÉ

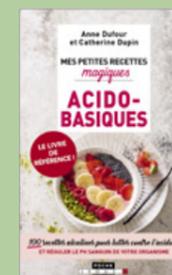


AU CURCUMA

Pascale de Lomas
Alliée digestive unique, anti-cholestérol, anti-cancer... l'épice aux mille vertus.



9 791028 511944



ACIDO-BASIQUES

Anne Dufour, Catherine Dupin
100 recettes alcalines pour lutter contre l'acidose et réguler le pH sanguin de votre organisme.



9 791028 510282

NOUVEAUTÉ



AUX POMMES

Anne Dufour, Catherine Dupin
100 recettes pour croquer la santé à pleines dents!



9 791028 511951



AUTO CUISEUR

Caroline Bach
100 recettes faciles 100% santé pour toute la famille.
110 x 178 | 160 pages | 6 €



9 791028 504212



TOUT CRU

Sara Biglieri
100 recettes 100% crues pour faire le plein de vitalité.
110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 791028 503888



AUX PROTÉINES VÉGÉTALES

Anne Dufour, Carole Garnier
100 recettes végétariennes faciles et équilibrées pour prendre soin de sa santé.
110 x 178 | 224 pages | 6 €



9 791028 510640



ANTI FRINGALES ANTIKILOS

Anne Dufour, Carole Garnier
100 recettes coupe-faim et faciles, 100% plaisir. Lentilles, son d'avoine, pâtes complètes...
110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 503635

NOUVEAUTÉ



CURES DE SOUPES SANTÉ-DÉTOX

Sophie Ortega

Les soupes, c'est le repas idéal pour une détox et pour faire du bien à sa santé.

110 x 178 | 256 pages | 7,90 €



9 791028 511937



BRÛLE-GRASSES

Anne Dufour, Carole Garnier

100 recettes minceur et savoureuses pour fondre sans se priver.

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 791028 504953



SANS SEL

Anne Dufour, Carole Garnier

Tous les ingrédients pour se faire plaisir en protégeant sa santé.

110 x 178 | 224 pages | 6 €



9 791028 509651



À LA COURGETTE

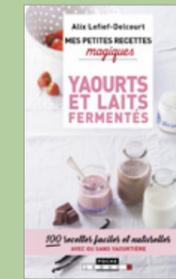
Alix Lefief-Delcourt

120 recettes faciles et gourmandes pour profiter de tous ses bienfaits santé.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 500641



YAOURTS ET LAITS FERMENTÉS

Alix Lefief-Delcourt

100 recettes faciles et naturelles avec ou sans yaourtière.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504205



PLUS DE 55 000 EXEMPLAIRES VENDUS

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

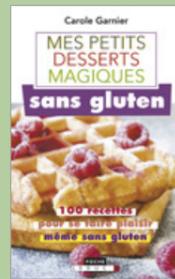
Carole Garnier

100 recettes gourmandes et ultra-simples pour cuisiner en toute sérénité.

110 x 178 | 256 pages | 6 €



9 791028 510275



MES PETITS DESSERTS MAGIQUES SANS GLUTEN

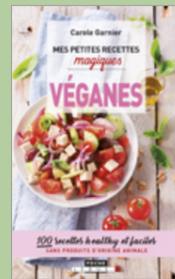
Carole Garnier

100 recettes pour se faire plaisir, même sans gluten !

110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 791028 502591



VÉGANES

Carole Garnier

100 recettes healthy et faciles sans produits d'origine animale.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 503598



100% PAPILOTES

Alix Lefief-Delcourt

100 recettes saines et savoureuses pour garder la ligne.

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 791028 509668



MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTI-STRESS ET ANTI-DÉPRIME

Véronique Liégeois

100 recettes magiques pour un moral au beau fixe et une énergie retrouvée !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 503048



SANS FODMAPS

D^r Pierre Nys

100 recettes gourmandes et faciles pour ne plus avoir mal au ventre et mieux digérer.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 510664



ZÉRO SUCRE

Anne Dufour, Carole Garnier

100 recettes super-faciles pour dire stop à son addiction au sucre !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504564



« Toute la collection "mes petites recettes magiques" est un miracle. Zéro sucre propose une méthode et des recettes simples mais savoureuses pour éloigner le sucre de notre alimentation et ne plus en être dépendant. » Karim Azouaou - Arthaud Grenoble



OBJECTIF CORPS DE RÊVE

Alix Leduc

100 recettes 100% équilibrées pour mincir sans se priver.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504052



BEST-SELLER À LA PLANCHA

À LA PLANCHA

Alix Lefief-Delcourt

Sain, rapide, diététique... le mode de cuisson qui va tout changer !

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 782848 994710



BEST-SELLER À MOINS DE 300 CALORIES

MOINS DE 300 CALORIES

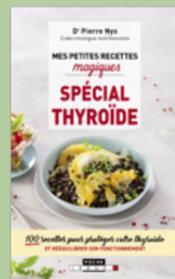
Alix Lefief-Delcourt

Des recettes gourmandes, simplissimes pour le quotidien et à moins de 300 calories

110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 782848 995632



SPÉCIAL THYROÏDE

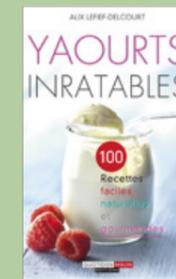
D^r Pierre Nys

Les aliments stars contre l'inconfort lié aux troubles de la thyroïde.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 510268



BEST-SELLER YAOURTS INRATABLES

YAOURTS INRATABLES

Alix Lefief-Delcourt

100 recettes faciles et gourmandes pour se lancer dans les yaourts maison !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 782848 993621

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À PARAÎTRE

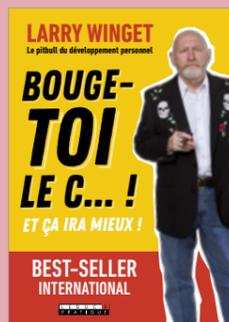


LA COHÉRENCE CŒUR, CORPS, ESPRIT

Thi Bich Doan
Au-delà de la pleine conscience, découvrez la cohérence cœur, corps, esprit ; 33 clés pour une réconciliation globale de l'être.
150 x 210 | 288 pages | 18 €



9 791028 511739



BOUGE-TOI LE C**!

Larry Winget
Ne vous laissez plus marcher sur les pieds !
150 x 210 | 192 pages | 15 €



9 791028 513115

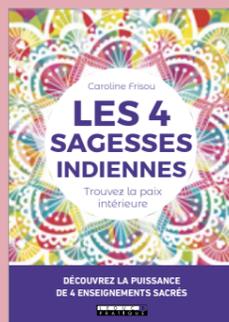


ET ENFIN LA VIE PREND TOUT SON SENS

Caroline Coldefy
Itinéraire d'un éveil spirituel.
150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 513399



4 SAGESSES INDIENNES

Caroline Frisou
Lâcher prise grâce aux 4 sagesse millénaires.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 513306



ÊTES-VOUS UN ULTRASENSIBLE QUI S'IGNORE ?

Carole Pirotte
Un guide pratique en 9 étapes, pour évaluer son niveau d'ultrasensibilité, accepter ce trait de personnalité et s'épanouir en lien avec les autres.
150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 513085



CULTIVEZ VOTRE ÉNERGIE !

Lila Rhiyouri
Les secrets de protection pour attirer la réussite.
150 x 210 | 224 pages | 18 €



9 791028 513283

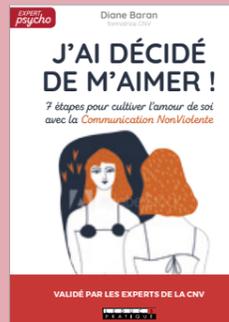


J'OSE ÊTRE LA FEMME QUE JE SUIS

Monique Grande
Trouver l'équilibre tête, cœur et corps.
190 x 240 | 224 pages | 17 €



9 791028 513290



J'AI DÉCIDÉ DE M'AIMER !

Diane Baran
Apprendre à s'aimer grâce à la Communication Non Violente.
150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 513276

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL FÉMININ PUISSANT



DOMPTEZ VOS PEURS ET LIBÉREZ VOTRE FÉMININ

Catherine Oberlé
Les 4 piliers de la méthode EROS.
150 x 210 | 304 pages | 18 €



9 791028 512170



NAÎTRE FILLE, DEVENIR FEMME

Estelle Penain
Comment l'endométrirose m'a réconciliée avec ma féminité.
150 x 210 | 304 pages | 18 €



9 791028 512415



BEST-SELLER

LA PUISSANCE DU FÉMININ

Camille Sfez
Libre, sereine et sacrée : renouez avec vos forces profondes.
150 x 210 | 256 pages | 18 €



9 791028 509606



FAIRE DES PAUSES POUR SE (RE)TROUVER

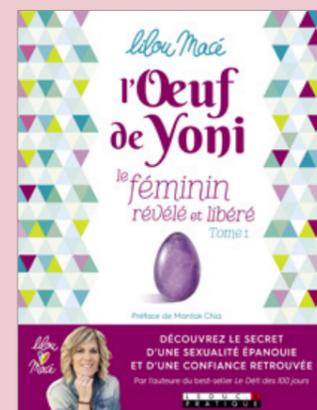
Anne Ducroq
5 minutes, 1 heure ou 1 semaine... S'arrêter pour se ressourcer et être plus présent à soi et aux autres.
150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 509880

LILOU MACÉ

Notre experte en épanouissement personnel ! Lilou Macé est une blogueuse et intervieweuse influente, passionnée de bien-être. Fondatrice du defides100jours.com, elle a créé la fameuse webtélé LaTélé de Lilou, devenue une référence internationale avec des milliers d'interviews d'auteurs, d'entrepreneurs, d'artistes, de scientifiques, de visionnaires et de thérapeutes. Elle est l'auteur du best-seller *L'œuf de Yoni*, qui permet aux femmes de révéler et de libérer leur puissance et leur beauté intérieure. Elle rassemble une communauté toujours plus grande, avec 147 000 abonnés sur Youtube et sur Facebook. Son site : www.lateledelilou.com



BEST-SELLER

L'ŒUF DE YONI

Lilou Macé
Le féminin révélé et libéré - Tome 1
Utilisé depuis des milliers d'années en Asie, l'œuf de yoni trouve désormais toute sa place en Occident dans une période marquée par d'intenses changements pour les femmes. Produisant de nombreux bénéfices sur le bien-être, la santé intime et la sexualité, l'œuf de yoni permet aux femmes de révéler et de libérer leur puissance et leur beauté intérieure.

168 x 215 | 176 pages | 21 €



9 791028 510237

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ROMANS BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉ



À FLEUR DE PEAU, ÉDITION COLLECTOR
Saverio Tomasella
Le roman initiatique des hypersensibles.
150 x 210 | 240 pages | 18 €

9 791028 512033



DERRIÈRE LE MUR COULE UNE RIVIÈRE
Saverio Tomasella
Le roman initiatique du lâcher-prise.
150 x 210 | 240 pages | 17 €

9 791028 510312

NOUVEAUTÉ



À L'ÉCOUTE DES ARBRES JE ME SUIS RENCONTRÉE
Patrice Bouchardon
Le roman initiatique pour aller à la rencontre de soi.
150 x 210 | 224 pages | 17 €

9 791028 510787



LE CAFÉ DU BOUT DU MONDE
John Strelecky
Le roman initiatique sur le sens de la vie.
135 x 210 | 176 pages | 15 €

9 791028 510794

DAVID MICHIE

Notre expert en méditation ! David Michie est coach et formateur de méditation de pleine conscience en entreprise. Il donne des conférences sur le sujet à travers le monde et il est l'auteur de best-sellers internationaux dédiés à la méditation et au bouddhisme. Ses livres sont disponibles en 30 langues dans plus de 40 pays différents.

Sa série en 3 tomes *Le Chat du dalai-lama* a conquis plus de 600 000 lecteurs à travers le monde. Son site : davidmichie.com

BEST-SELLER



LE CHAT DU DALAÏ-LAMA, T. 1
David Michie
Une initiation ludique et romanesque à la philosophie bouddhiste et à la méditation de pleine conscience. Le livre best-seller d'un félin pas comme les autres qui vous révèle les secrets du bonheur véritable !
110 x 178 | 272 pages | 8,90 €

9 791028 503871

NOUVEAUTÉ



LE CHAT DU DALAÏ-LAMA ET L'ART DE RONRONNER, T. 2
David Michie
Le roman initiatique de la paix intérieure.
110 x 178 | 272 pages | 8,90 €

9 791028 512217

NOUVEAUTÉ



LE CHAT DU DALAÏ-LAMA ET LE POUVOIR DU MIAOU, T. 3
David Michie
Découvrir notre nature profonde.
150 x 210 | 224 pages | 17 €

9 791028 512187

COUP DE CŒUR LIBRAIRE

« Le style est enlevé, plein d'humour, et les anecdotes très drôles (qui ne se reconnaît pas dans ses premiers essais de méditation de pleine conscience...) nous permettent d'assimiler tout en douceur le fond du propos, message de paix, d'amour et de tolérance. » *Élisabeth Calas, Personnal'Thé, Versailles*

LE CHAT DU DALAÏ-LAMA ET L'ART DE RONRONNER, T. 2
David Michie
Le roman initiatique de la paix intérieure.
110 x 178 | 272 pages | 8,90 €

9 791028 509699
(Grand format)

LE CHAT DU DALAÏ-LAMA ET LE POUVOIR DU MIAOU, T. 3
David Michie
Découvrir notre nature profonde.
150 x 210 | 224 pages | 17 €

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EXPERT PSYCHO

BEST-SELLER



ÉMOTIONS : QUAND C'EST PLUS FORT QUE MOI
Aurore Aimelet, Catherine Aimelet-Périssolet
Peur, colère, tristesse : comment faire face
150 x 210 | 256 pages | 17 €

9 791028 503154



SURMONTER UN CHAGRIN D'AMOUR ET EN SORTIR GRANDI
Catherine Audibert
Les clés pour s'en remettre et retrouver confiance.
150 x 210 | 192 pages | 17 €

9 791028 503956



DÉPASSER SES TRAUMATISMES
Sylvie Tenenbaum
Comprendre le stress post-traumatique, en guérir et retrouver confiance.
150 x 210 | 256 pages | 17 €

9 791028 504519



LA RELATION MÈRE-FILLE
Patricia Delahaie
Les 3 clés de l'apaisement.
150 x 210 | 192 pages | 17 €

9 791028 503437

CAROLE SERRAT

Notre experte en zen attitude ! Carole Serrat est sophrologue et une experte reconnue en matière de gestion du stress. Elle est également experte bien-être dans le magazine *Top Santé* et intervient régulièrement à la radio.

Auteure de best-sellers, elle écrit avec le compositeur Laurent Stopnicki et propose des programmes antistress qui allient thérapeutique et artistique. Son site : caroleserrat.com

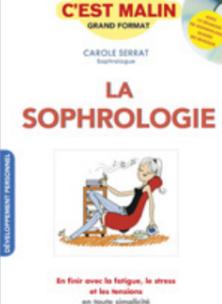
NOUVEAUTÉ



LA MÉDITATION
Carole Serrat, Laurent Stopnicki
Ma méthode complète de bien-être.
150 x 210 | 320 pages | 20 €

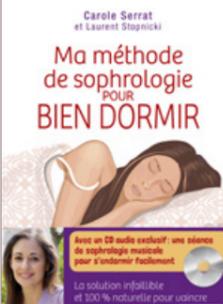
9 791028 511876

BEST-SELLER



LA SOPHROLOGIE
Carole Serrat
En finir avec la fatigue, le stress et les tensions en toute simplicité.
150 x 210 | 224 pages | 18 €

9 791028 500047



MA MÉTHODE DE SOPHROLOGIE POUR BIEN DORMIR
Carole Serrat, Laurent Stopnicki
La solution infaillible et 100 % naturelle.
150 x 210 | 192 pages | 20 €

9 791028 502515

BEST-SELLER



MA SOPHROLOGIE ANTISTRESS
Carole Serrat
Les secrets d'une sophrologue pour rester zen en toutes circonstances !
150 x 210 | 224 pages | 20 €

9 791028 509439

NOUVEAUTÉ



AIDER SON ENFANT À BIEN GRANDIR GRÂCE À LA SOPHROLOGIE
Carole Serrat, Laurent Stopnicki
150 x 210 | 192 pages | 20 €

9 791028 512330

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL RESSOURCES ET SENS

Cherchant à donner du sens à notre vie, nous nous tournons souvent vers l'extérieur et demandons aux autres de nous apporter solutions et réconfort. Or, nous avons déjà en nous tous les champs des possibles, des ressources qu'il nous suffit d'identifier et de développer. Cette collection vous y invite dès à présent.



BEST-SELLER

VOUS AUSSI, VOUS ÊTES MAGNÉTISEUR !

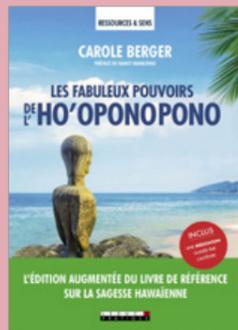
Lila Rhiyourhi
Soigner et soulager vos proches avec vos mains.
150 x 210 | 208 pages | 18 €



« Ce guide super pratique m'a aidée à aller vers le magnétisme, à comprendre cette énergie et à essayer de l'utiliser à juste titre. La présentation de cet ouvrage clarifie une notion souvent décriée. »
Sophie - librairie vie pratique, Decitre la Part Dieu



9 791028 511630

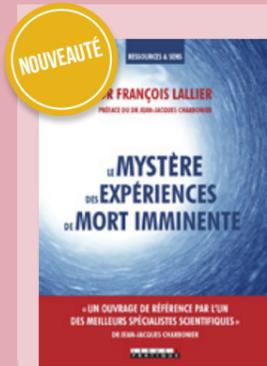


LES FABULEUX POUVOIRS DE L'HO'OPONONO

Carole Berger
L'édition augmentée du livre de référence sur la sagesse hawaïenne.
150 x 210 | 192 pages | 18 €



9 791028 510572



LE MYSTÈRE DES EXPÉRIENCES DE MORT IMMINENTE

D'François Lallier
Qu'en dit la science?
150 x 210 | 208 pages | 18 €



9 791028 511883



VOUS AUSSI, VOUS ÊTES CHAMAN !

Gérard Grenet
Les secrets du bien-être physique, mental et énergétique d'un « chaman urbain ».
150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 509958



RÉVÉLEZ LE MENTALISTE QUI EST EN VOUS !

Pascal de Clermont
Les techniques d'un expert pour développer vos capacités mentales.
150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 512422



VIVEZ PLEINEMENT : VIVEZ QUANTIQUE !

D'Christian Bourit
21 jours pour vous connecter aux énergies créatrices de l'univers.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 509453



TAROT DIVINAIRE POUR LES DÉBUTANTS

Juliet Sharman-Burke
Grâce à cette méthode simple et ludique, vous deviendrez rapidement un tarologue averti!
128 x 188 | 192 pages | 24 €



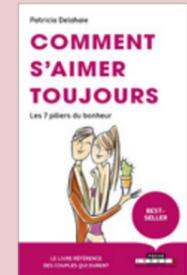
9 791028 503710

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL COUPLE ET SEXUALITÉ

PATRICIA DELAHAIE

Notre experte en relations humaines ! Patricia Delahaie est psychosociologue, conférencière et coach de vie spécialisée dans les relations humaines et la quête du bonheur. Elle a écrit une vingtaine de livres, dont plusieurs best-sellers.

Elle est animée depuis toujours par une question essentielle : comment être plus heureux dans sa relation avec les autres et avec soi-même ? Son site : www.patriciadelaiaie.com



BEST-SELLER

COMMENT S'AIMER TOUJOURS

Patricia Delahaie
Les 7 piliers du bonheur à deux.
110 x 178 | 192 pages
6 €



9 791028 512378



PLUS DE 40 000 EXEMPLAIRES VENDUS

COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES

Patricia Delahaie
Un petit guide complet et pratique.
110 x 178 | 192 pages
6 €



9 791028 501747



COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR

Patricia Delahaie
De la rupture à la reconstruction en 5 étapes.
110 x 178
256 pages | 6 €



9 791028 501969



TU NE M'ÉCUTES JAMAIS !

Michelle Brody
150 x 210 |
320 pages | 18 €



9 791028 503451



PLUS DE 60 000 EXEMPLAIRES VENDUS

COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

Gérard Leleu
110 x 178 |
224 pages | 6 €



9 782848 991450



BEST-SELLER

L'ART DE LA FELLATION /DU CUNNILINGUS

Gérard Leleu
110 x 178 | 256 pages
6 €



9 782848 993928

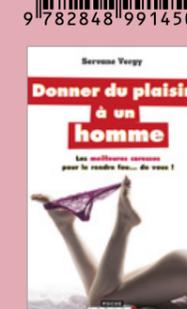


KAMA SUTRA À LA CARTE

Emma Mars
150 x 210 |
160 pages | 18 €



9 791028 503864



DONNER DU PLAISIR À UN HOMME

Servane Vergy
110 x 178 |
160 pages | 6 €



9 791028 500870



COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

Gérard Leleu
110 x 178 |
224 pages | 7 €



9 791028 501006



LEÇONS DE SÉDUCTION

Sélim Niederhoffer
150 x 210 |
512 pages |
19,90 €



9 791028 504335



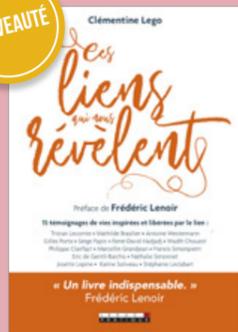
L'ART DE LUI FAIRE L'AMOUR À LUI/À ELLE

Gérard Leleu
110 x 178 | 320 pages
7,90 €



9 791028 503031

NOUVEAUTÉ



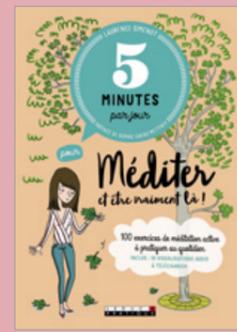
CES LIENS QUI NOUS RÉVÈLENT
Clémentine Lego
15 témoignages de vies inspirées et libérées par le lien.
150 x 210 | 192 pages | 18 €



LA MAGIE DU SOMMEIL
Isalou Regen
Vivre et dormir enfin ! Dormir est un acte de confiance. Alors, entre l'anxiété, le stress et les tensions de vos vies accélérées, comment retrouver le chemin du bon sommeil réparateur ?
150 x 210 | 448 pages | 18 €



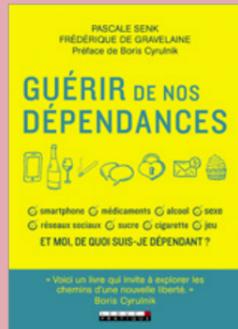
MON ANNÉE HAÏKU
Pascale Senk
Un poème et sa méditation chaque jour pour être plus présent à la vie.
125 x 185 | 432 pages | 18 €



5 MINUTES PAR JOUR POUR MÉDITER ET ÊTRE VRAIMENT LÀ !
Laurence Simenot
100 exercices de méditation active à pratiquer au quotidien. Inclus : 16 visualisations audio à télécharger.
150 x 210 | 256 pages | 15 €



BEST-SELLER
LA MAGIE DE LA PRIÈRE
Davina Delor
Trouver du réconfort, s'épanouir et créer un monde meilleur.
150 x 210 | 256 pages | 19,90 €



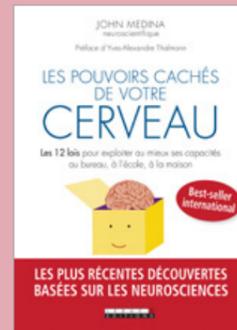
GUÉRIR DE NOS DÉPENDANCES
Pascale Senk, Frédérique de Gravelaine
Smartphone, médicaments, alcool, sexe, jeu... Et moi, de qui suis-je dépendant ?
150 x 210 | 336 pages | 18 €



NOUVEAUTÉ



DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION
Alexis Champion, Marie-Estelle Couval
LE programme révolutionnaire pour prendre les bonnes décisions.
150 x 210 | 208 pages | 17 €



LES POUVOIRS CACHÉS DE VOTRE CERVEAU
John Medina
Les 12 lois pour exploiter au mieux ses capacités au bureau, à l'école, à la maison.
150 x 210 | 320 pages | 20 €



NOUVEAUTÉ



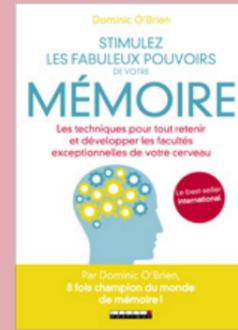
LA DOULEUR REPENSÉE
Dr Gaetan Brouillard
Des solutions ciblées pour faire face à la douleur et la soulager.
150 x 210 | 256 pages | 19 €



NOUVEAUTÉ



ÇA VA COMME UN SAME-DI... MÊME LE LUNDI !
Jean-Luc Hudry
25 clés de l'optimisme pour transformer votre vie.
150 x 210 | 288 pages | 18 €



STIMULEZ LES FABULEUX POUVOIRS DE VOTRE MÉMOIRE
Dominic O'Brien
Les techniques pour tout retenir et développer les facultés exceptionnelles de votre cerveau.
150 x 210 | 192 pages | 18 €



LA RÈGLE DES 5 SECONDES
Mel Robbins
Apprenez à passer à l'action en cinq secondes top chrono et devenez enfin la personne que vous rêvez d'être.
150 x 210 | 288 pages | 18 €



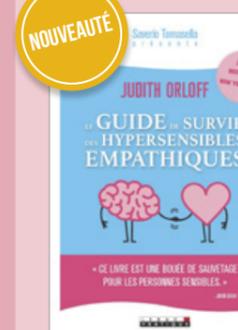
LES CLÉS DU BONHEUR QUI VIENT DU NORD
Valérie Robert
Hygge, lagom : le bien-être contagieux !
150 x 210 | 256 pages | 17 €



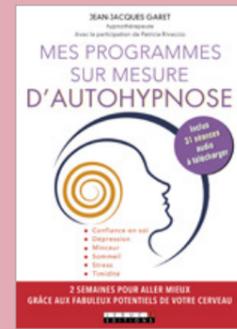
CES ANIMAUX QUI NOUS APPRENNENT À VIVRE
Claire Aubé, Cécile Sylvestre
Les plus belles histoires de cœur entre l'homme et l'animal.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



NOUVEAUTÉ



LE GUIDE DE SURVIE DES HYPERSENSIBLES EMPATHIQUES
Judith Orloff
S'épanouir tout en préservant notre empathie.
150 x 210 | 336 pages | 19 €



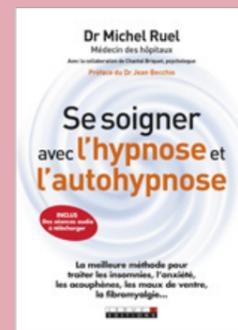
MES PROGRAMMES SUR MESURE D'AUTOHYPNOSE
Jean-Jacques Garett
2 semaines pour aller mieux grâce aux fabuleux potentiels de votre cerveau.
150 x 210 | 384 pages | 20 €



LEÇONS DE CHAT !
Marie Borrel, Alma Mary
Les bonnes chattitudes pour vivre heureux.
127 x 192 | 192 pages | 12,90 €



BEST-SELLER
LES 12 SAGESSES DES ARBRES
Vincent Karche
Ce que les arbres nous apprennent pour vivre mieux !
150 x 210 | 192 pages | 16 €



SE SOIGNER AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE
Dr Michel Ruel
La meilleure méthode pour traiter les insomnies, l'anxiété, les maux de ventre...
150 x 210 | 224 pages | 17 €



Découvrez aussi...



COMPRENDRE LES HOMMES, ENFIN !
Lewis Howes
150 x 210 | 256 pages | 19 €



LE GRAND ART DE LA PETITE CONVERSATION

Debra Fine
Comment briser la glace dans toutes les occasions.
110 x 178 | 208 pages | 8 €



LES VRAIES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Kenneth Hambly
La méthode efficace pour gagner en assurance et oser, enfin !
110 x 178 | 128 pages | 6 €



AIMER, C'EST LAISSER SES PEURS DERRIÈRE SOI

Dr Gerald G. Jampolsky
12 leçons pour profiter du présent et aborder l'avenir avec confiance.
110 x 178 | 192 pages | 7 €



L'ART DE VIVRE FENG-SHUI

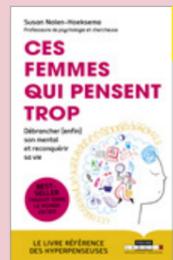
Karen Kingston
Simplifiez votre intérieur, vous avez tout à y gagner !
110 x 178 | 208 pages | 7 €



BEST-SELLER

ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE-TOI !

Larry Winget
Une approche « coup de pied aux fesses » pour une vie meilleure.
110 x 178 | 240 pages | 7,90 €



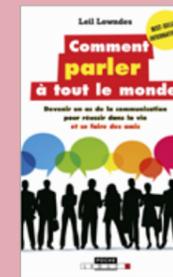
BEST-SELLER

CES FEMMES QUI PENSENT TROP

Susan Nolen-Hoeksema
Débrancher (enfin) son mental et reconquérir sa vie.
110 x 178 | 288 pages | 7,90 €



« L'overthinking, ou comment sombrer sous le poids de cette charge mentale qui pèse tant sur nous. L'auteure analyse et décortique ce mal souvent propre aux femmes d'aujourd'hui et nous livre des méthodes constructives pour s'en libérer et se sentir apaisé. Un livre qui fait du bien. Le mode d'emploi de lendemains plus légers »
Angie - Le Grand Cercle à Eragny



COMMENT PARLER À TOUT LE MONDE

Leil Lowndes
Devenir un as de la communication pour réussir dans la vie et se faire des amis.
110 x 178 | 512 pages | 9,90 €



LA RÉVOLUTION TIPI

Luc Nicon
Régulez vos émotions, dépassez vos blocages avec la technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes (TIPI).
110 x 178 | 256 pages | 7,90 €



COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

Dominic O'Brien
Tous les conseils pour organiser sa pensée et ne plus rien oublier.
110 x 178 | 272 pages | 7,90 €



GARY CHAPMAN

Notre expert en relations amoureuses ! Gary Chapman dirige un cabinet de consultants en relations et travaille en tant que conseiller conjugal et familial. Auteur de plusieurs ouvrages dédiés au couple et à l'amour, il anime des séminaires à travers le monde. *Les 5 langages de l'amour* a été traduit dans 38 langues et s'est vendu à plus de 5 millions d'exemplaires dans le monde, dont 150 000 exemplaires en France ! Son site : www.garychapman.fr



LES 5 LANGAGES POUR TROUVER L'AMOUR

Gary Chapman
Le secret qui va révolutionner vos relations.
150 x 210 | 288 pages | 17 €



BEST-SELLER

AU CŒUR DES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman
L'édition cadeau du best-seller international, *Les 5 langages de l'amour*.
105 x 145 | 80 pages | 7 €



BEST-SELLER

LA MAGIE DU MATIN

Isalou Regen
Un vrai temps pour vous qui va changer votre vie.
110 x 178 | 320 pages | 8,50 €



LA PNL MODE D'EMPLOI

Amanda Vickers, Steve Bavister
Pour mieux communiquer avec les autres et mieux vivre.
110 x 178 | 352 pages | 9,90 €



SE LIBÉRER DE L'EMPRISE ÉMOTIONNELLE

Sylvie Tenenbaum
Protégez-vous des relations toxiques !
110 x 178 | 256 pages | 7 €



LE PROCHAIN, C'EST LE BON !

Bénédicte Ann
Le best-seller indispensable pour trouver l'âme sœur.
110 x 178 | 320 pages | 8 €



NOUVELLE ÉDITION

EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

Shirley Trickett
Débrancher sa sonnette d'alarme pour mieux vivre, enfin !
110 x 178 | 208 pages | 6 €



Découvrez aussi...



LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE PASSÉ POUR VIVRE VOTRE VIE

Gene Ricaud-François
110 x 178 | 352 pages | 8,90 €



LA MÉTHODE COUÉ

Émile Coué
110 x 178 | 240 pages | 7,90 €



COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Shirley Trickett
110 x 178 | 192 pages | 7 €

Vie pratique



DEVENIR ÉCRIVAIN

Alain André
150 x 210 | 480 pages | 19,90 €



BEST-SELLER

HYPNONAISSANCE : LA MÉTHODE MONGAN

Marie F. Mongan
Accoucher en douceur avec l'autohypnose et la relaxation.
150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 500122

NOUVEAUTÉ



SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Danièle Festy
Grâce à l'aromathérapie, 180 solutions à tous vos maux quotidiens pendant les 9 mois de grossesse (et l'allaitement).
150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 512408



AVOIR UN GARÇON / AVOIR UNE FILLE, LA LIBERTÉ DE CHOISIR!

Raphaël Gruman, Sandra Ifrah
Le coaching pour choisir le sexe de votre bébé et booster votre fertilité.

150 x 210 | 400 pages | 18 €



9 791028 510497

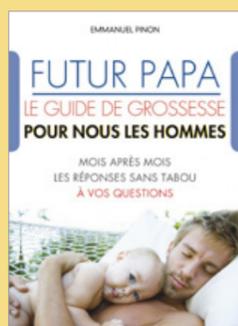


SAGE-FEMME, DIS-MOI TOUT !

Anna Roy
Pour un accompagnement main dans la main du 1^{er} mois de grossesse au 2^e mois du bébé.
150 x 210 | 224 pages | 16 €



9 791028 503185



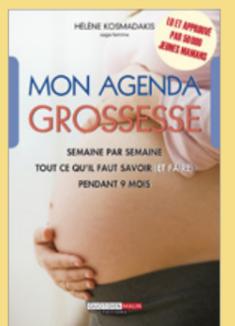
FUTUR PAPA, LE GUIDE DE GROSSESSE POUR NOUS LES HOMMES

Emmanuel Pinon
Mois après mois, les réponses sans tabou à vos questions.

127 x 192 | 256 pages | 10 €



9 791028 500207



MON AGENDA GROSSESSE

Hélène Kosmadakis
Semaine après semaine, tout ce qu'il faut savoir (et faire) pendant 9 mois.

127 x 192 | 320 pages | 10 €



9 791028 500061

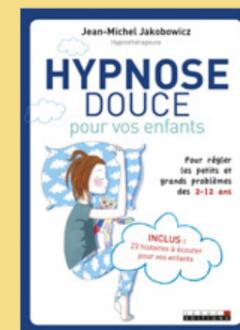


J'AIDE MON ENFANT HYPERSENSIBLE À S'ÉPANOUIR

Saverio Tomasella
Du tout-petit à l'adolescent, comment apprivoiser son hypersensibilité.
150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 509767

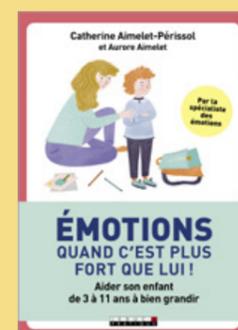


HYPNOSE DOUCE POUR VOS ENFANTS

Jean-Michel Jakobowicz
Pour régler les petits et grands problèmes des 2 - 12 ans.
150 x 210 | 176 pages | 18 €



9 791028 502973



ÉMOTIONS QUAND C'EST PLUS FORT QUE LUI !

Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet
Aider son enfant de 3 à 11 ans à bien grandir.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 510145



AIDER L'ENFANT PRÉCOCE À S'ÉPANOUIR GRÂCE À L'EFT

Valérie Broni
Une méthode pour apprendre aux enfants, aux adolescents et à leurs parents à mieux gérer leurs émotions.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 504793



MIEUX COMPRENDRE MON ENFANT grâce à L'ENNEAGRAMME

Valérie Fobe Coruzzi, Stéphanie Honoré
9 profils pour mieux le connaître et avancer avec lui en confiance.
150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 509620



AIDER SON ENFANT À BIEN GRANDIR GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Carole Serrat, Laurent Stopnicki
Concentration, sommeil, émotions... mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans.
150 x 210 | 192 pages | 20 €



9 791028 512330



NOUVEAUTÉ

LES ENFANTS D'AUJOURD'HUI FONT LES PARENTS DE DEMAIN

Armelle Six
Plus on est authentique avec soi-même, plus on offre cette authenticité à l'enfant, et plus on l'autorise à être pleinement authentique avec lui-même.

150 x 210 | 176 pages | 15 €



9 791028 512101



NOUVEAUTÉ

IL ÉTAIT UNE FOIS LA NUIT

Sophie Carquain
25 contes pour apaiser les enfants de 3-9 ans
150 x 210 | 208 pages | 16 €



9 791028 512347



NOUVEAUTÉ

JOUONS POUR LES AIDER À BIEN GRANDIR

Sandrine Pitarque
Comment l'éducation ludique aide vos enfants de 0 à 8 ans à s'épanouir pleinement !
150 x 210 | 256 pages | 16 €



9 791028 511913



AIDER SON ENFANT À BIEN VIVRE L'ÉCOLE

Bruno Humbeek
Phobie scolaire, harcèlement, difficultés d'apprentissage: comment réagir?
150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 511760

LA MÉTHODE MONTESSORI

Les bases d'une éducation mettant l'enfant au cœur de ses préoccupations : voici la méthode Montessori présentée par nos deux expertes, Sylvie et Noémie d'Esclaibes.



AIDER SON ENFANT À SE CONCENTRER GRÂCE À LA MÉTHODE MONTESSORI

Sylvie et Noémie d'Esclaibes
Aidez vos enfants à se concentrer grâce à la méthode Montessori ! Plus de 40 activités pour les 0-7 ans.

150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 509460



9 791028 503994

150 ACTIVITÉS MONTESSORI À LA MAISON

Sylvie et Noémie d'Esclaibes
150 x 210 | 272 pages | 17 €



BEST-SELLER

DONNER CONFIANCE À SON ENFANT GRÂCE À LA MÉTHODE MONTESSORI

Sylvie d'Esclaibes
Aidez vos enfants à évoluer et grandir dans un environnement bienveillant grâce à la méthode Montessori.

150 x 210 | 160 pages | 16 €



9 791028 503192



AGENDA MONTESSORI

Sylvie et Noémie d'Esclaibes
Vivez la pédagogie Montessori 365 jours par an !
Inclus : la poutre du temps Montessori et ses gommettes.

160 x 220 | 160 pages | 15,90 €



9 791028 510374

PARENTALITÉ ALIMENTATION



MON ALLAITEMENT COMME JE LE VEUX !

Christel Niquille, Karima Peyronie
Entre pression et idées reçues, et si on vivait enfin son allaitement en toute simplicité.

150 x 210 | 272 pages | 18 €



9 791028 512200



BEST-SELLER

PETITS POTS MAISON POUR BÉBÉ

Isabelle Lauras
140 recettes express et originales pour Bébé de 4 mois à 3 ans.

110 x 178 | 224 pages | 6 €



9 782848 992617



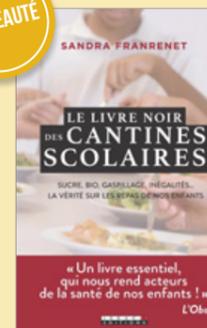
BÉBÉ MANGE DE TOUT

Annabel Karmel
200 recettes maison équilibrées et faciles à réaliser.

190 x 190 | 224 pages | 16,90 €



9 791028 502959



LE LIVRE NOIR DES CANTINES SCOLAIRES

Sandra Franrenet
Sucre, bio, gaspillage, inégalités... La vérité sur les repas de nos enfants.

145 x 225 | 256 pages | 18 €



9 791028 511791

PARENTALITÉ SANTÉ



BEST-SELLER

JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

Danièle Festy
Découvrir l'aromathérapie, LE guide pour soigner vos enfants facilement et sans risque.

150 x 210 | 256 pages | 16 €



9 782848 996547



SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES FLEURS DE BACH

Nathalie Auzeméry
Peur du noir, anxiété, timidité, cauchemars... Les fleurs de Bach peuvent s'avérer très efficaces chez les enfants en les aidant à apaiser et à rééquilibrer leurs émotions.

150 x 210 | 288 pages | 18 €



9 791028 511654



BEST-SELLER

SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Une aide précieuse pour soigner les enfants au naturel, sans recourir aux antibiotiques !

150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 782848 992952



BÉBÉ DIS-MOI TOUT !

Sabine Turcat, Eve Piorowicz
Voyage au cœur de la psychologie des bébés pour construire une relation bienveillante avec vos 0-3 ans.

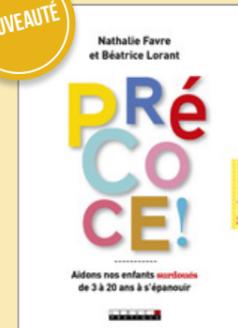
150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 509637

VIVE LES ATYPIES !

« Il est atypique », « pas dans les clous », « il ne rentre pas dans le moule »...
Combien de parents ont entendu cela ?
Comment les identifier, les reconnaître ?
Comment aider ces enfants précoces, hypersensibles, hyperactifs à s'épanouir dans cette « atypie » qui est aussi leur richesse ?



PRÉCOCE !

Nathalie Favre, Béatrice Lorant
Aidons nos enfants surdoués, de 3 à 20 ans à s'épanouir.

150 x 210 | 192 pages | 16 €



9 791028 511906



BEST-SELLER

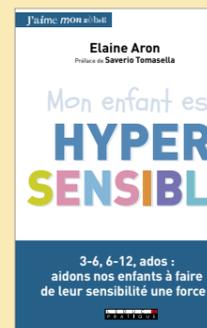
VIVE LES ZATYPIQUES !

Audrey Akoun, Isabelle Pailleau
Aidons nos enfants surdoués, hypersensibles, dys- et autres zèbres de 3 à 20 ans à s'épanouir. Aujourd'hui, l'école est devenue si normative que les élèves sortent de plus en plus du « cadre ».

150 x 210 | 192 pages | 18 €



9 791028 503314



À PARAÎTRE

VIVE MON ENFANT HYPERSENSIBLE

Elaine N. Aron
Soyez vraiment à l'écoute de votre enfant hypersensible !

150 x 210 | 320 pages | 18 €



9 791028 513337



DEVENIR UNE HAPPY FAMILY EN 365 TRUCS ET ASTUCES

Valérie Lavallé

Depuis que vous êtes parent, votre vie s'est totalement transformée ! Et, il faut l'avouer, une famille à gérer, c'est parfois compliqué... Comment parvenir à tout concilier quand certaines situations semblent perdues d'avance ? Soyez confiant ! Voici 365 coups de pouce pour vous organiser, être plus réactif, moins ronchon, plus calme, bref, pour partager de bons moments en famille !

150 x 210 | 224 pages | 16 €



9 791028 504809



DEVENIR UN SUPER PAPA EN 365 TRUCS & ASTUCES

Olivier Barbin

De la naissance aux 3 ans de votre enfant.

150 x 210 | 224 pages | 15 €



9 791028 503567



QUAND LES MÈRES CRAQUENT

Etty Buzyn

Des solutions pratiques et concrètes pour prévenir et sortir du burn-out, mais aussi et surtout pour faire évoluer les mentalités

150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 509484



TOI MON VIVANT POÈME

Frédérique Prêel

Le témoignage bouleversant d'une maman sur l'autisme.

150 x 210 | 192 pages | 17 €



9 791028 509613



POUR UNE PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

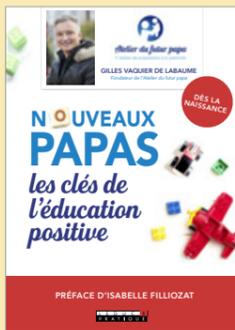
Arnaud Riou

Le livre référence du parent épanoui.

110 x 178 | 512 pages | 9,90 €



9 791028 503055



À PARAÎTRE

NOUVEAUX PAPAS, LES CLÉS DE L'ÉDUCATION POSITIVE

Gilles Vaquier de Labaume

Toutes les clés de la parentalité bienveillante à destination des nouveaux papas. Avec des témoignages recensés à l'Atelier du futur papa.

150 x 210 | 192 pages | 15 €



9 791028 513320



NOUVEAU PAPA EN 50 QUESTIONS-RÉPONSES

Xavier Kreutzer

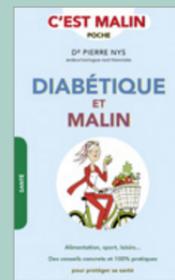
Grossesse, accouchement, première année de bébé... toutes les réponses aux questions des papas débutants.

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 791028 502577

• le b.a.-ba pour mieux vivre au quotidien
• 250 000 signes pour les grands formats, 150 000 signes pour les poches



BEST-SELLER

DIABÉTIQUE ET MALIN

Dr Pierre Nys

Alimentation, sport, loisirs... Des conseils concrets et 100% pratiques pour protéger sa santé.

110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 782848 997049



LES 6 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

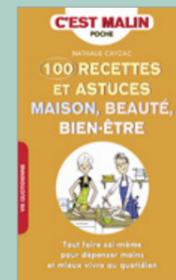
Danièle Festy, Catherine Dupin

6 huiles essentielles pour tout faire : arbre à thé, citron, lavande, menthe, romarin et rose.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504892



100 RECETTES ET ASTUCES MAISON, BEAUTÉ BIEN-ÊTRE

Nathalie Cayzac

Tout faire soi-même pour dépenser moins et mieux vivre au quotidien.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504182



MAIGRIR ENFIN ! AVEC LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour

Votre programme complet super-brûle-graisses en 30 jours : menus, exercices illustrés, automassages...

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 500764



BEST-SELLER

LA DÉTOX

Anne Dufour, Catherine Dupin

Maison, corps, esprit... on a tous besoin de détox !

110 x 178 | 224 pages | 6 €



9 782848 996776



BEST-SELLER

LA BEAUTÉ

Julie Frédérique

Les meilleures astuces 100% naturelles pour être belle et mince toute l'année !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 782848 995175



BEST-SELLER

MAIGRIR MALIN

Isabelle Lauras

Adoptez enfin les bonnes habitudes alimentaires.

110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 782848 995939



BEST-SELLER

UN VENTRE PLAT

Lucile Woodward

Tous les bons conseils pour retrouver une ligne impeccable !

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 782848 996752



BEST-SELLER

LE JEÛNE : MODE D'EMPLOI

Sophie Lacoste, Gisbert Bölling

Faites votre première cure de jeûne sans risques.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 501525



NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ

Alexandra Chopard

Mangez mieux, boostez votre immunité... et retrouvez la forme pas à pas !

110 x 178 | 208 pages | 6 €



9 791028 500092



LES MEILLEURS REMÈDES SANTÉ D'ANTAN

Alix Lefief-Delcourt

Ail, vinaigre, bicarbonate... plus de 200 soins hérités de nos grands-mères, 100% efficaces et naturels.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 502133



LES FLEURS DE BACH

Anne-Sophie Luguet-Saboulard

La solution naturelle et sans danger pour soigner toute la famille.

110 x 178 | 224 pages | 6 €



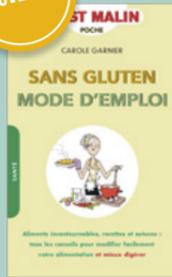
9 782848 997292



STOP À L'ANXIÉTÉ

Jérôme Palazzolo
Alimentation, relaxation, thérapies comportementales et cognitives... Pour retrouver la sérénité enfin !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



SANS GLUTEN : MODE D'EMPLOI

Carole Garnier
Digestion facile pour tous !

110 x 178 | 192 pages | 6 €



L'ARGILE

Alix Lefief-Delcourt
Santé, beauté, maison... les 1001 secrets de cette terre magique !

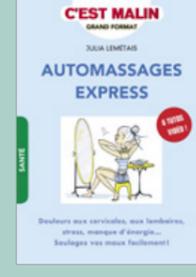
110 x 178 | 160 pages | 6 €



VAINCRE L'ÉPUISEMENT SANS MÉDICAMENTS

Sophie Ortega

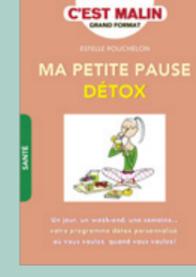
150 x 210 | 192 pages | 16 €



AUTO-MASSAGES EXPRESS

Julia Lemétais

150 x 210 | 176 pages | 17 €



MA PETITE PAUSE DÉTOX

Estelle Pouchelon

150 x 210 | 256 pages | 17 €



MAIGRIR DU BAS

Anne Dufour, Carole Garnier

150 x 210 | 208 pages | 15 €



MINCE ET EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU FASTING

Olivia Charlet, Alix Lefief-Delcourt

150 x 210 | 256 pages | 16 €



L'HOMÉOPATHIE C'EST MALIN

Albert-Claude Quemoun

150 x 210 | 224 pages | 15 €



LES MEILLEURES PLANTES QUI SOIGNENT

Franck Gigon

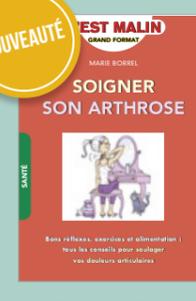
150 x 210 | 256 pages | 16 €



LES SECRETS DE BIEN-ÊTRE d'HILDEGARDE DE BINGEN

Mélanie Schmidt-Ulmann

150 x 210 | 192 pages | 16 €



SOIGNER SON ARTHROSE

Marie Borrel

Tous les conseils pour soulager vos douleurs articulaires.

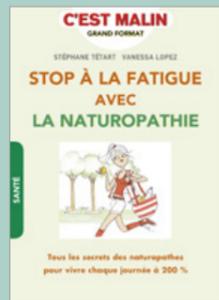
150 x 210 | 192 pages | 15 €



LES HUILES VÉGÉTALES

Julien Kaibeck
Les meilleures huiles pour prendre soin de votre santé, votre beauté...

150 x 210 | 256 pages | 15 €



STOP À LA FATIGUE AVEC LA NATUROPATHIE

Vanessa Lopez, Stéphane Tétart

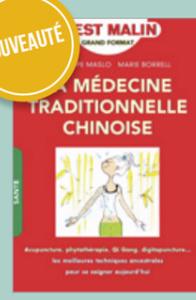
150 x 210 | 192 pages | 15 €



BIEN VIVRE SA MÉNopause

Anne Dufour, Catherine Dupin

150 x 210 | 256 pages | 17 €



LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

D^r Philippe Maslo, Marie Borrel
Acupuncture, phytothérapie, qi gong, digitopuncture...

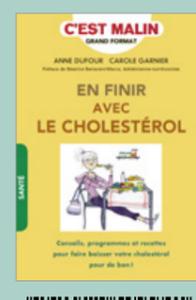
150 x 210 | 192 pages | 17 €



PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN

Anne Dufour, Catherine Dupin
Toutes les solutions pour une flore intestinale en pleine forme.

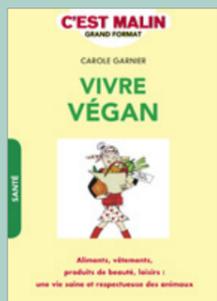
150 x 210 | 256 pages | 17 €



EN FINIR AVEC LE CHOLESTÉROL

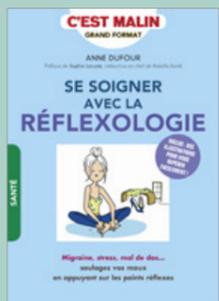
Anne Dufour, Carole Garnier

150 x 210 | 288 pages | 17 €



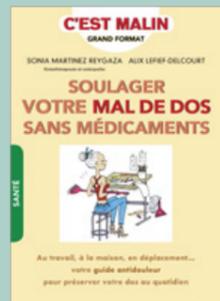
VIVRE VÉGAN

Carole Garnier
150 x 210 | 192 pages | 15 €



SE SOIGNER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE

Anne Dufour
150 x 210 | 192 pages | 15 €



SOULAGER VOTRE MAL DE DOS SANS MÉDICAMENTS

Sonia Martinez Reygaza, Alix Lefief-Delcourt

150 x 210 | 224 pages | 15 €



SE SOIGNER AVEC LES JUS DÉTOX

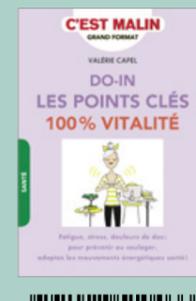
Anne Dufour, Catherine Dupin
150 x 210 | 272 pages | 17 €



JE TROUVE MON IKIGAI

Isabelle Louet
Découvrir sa raison d'être pour retrouver joie de vivre, bonheur et sérénité grâce à une méthode accessible à tous !

150 x 210 | 160 pages | 15 €



DO-IN : LES POINTS CLÉS 100% VITALITÉ

Valérie Capel
Fatigue, stress, douleurs de dos : adoptez les mouvements énergétiques santé !

150 x 210 | 192 pages | 15 €





VIVE LA MÉDITATION !

Marie-Laurence Cattoire
Cattoire

Les bases pour méditer et mieux vivre au quotidien.

150 x 210 | 224 pages | 18 €



9 791028 504243



J'APPRENDS LE YOGA EN 5 MINUTES PAR JOUR

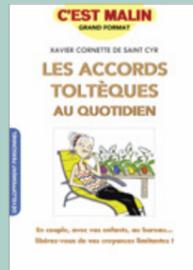
Mathilde Piton

Votre programme sur mesure pour vous initier au yoga en 3 semaines !

150 x 210 | 176 pages | 15 €



9 791028 503819



LES ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN

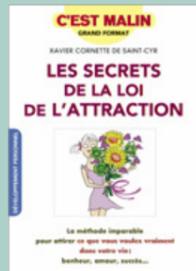
Xavier Cornette de Saint-Cyr

En couple, avec vos enfants, au bureau... Libérez-vous de vos croyances limitantes !

150 x 210 | 224 pages | 15 €



9 791028 504748



LES SECRETS DE LA LOI DE L'ATTRACTION

Xavier Cornette de Saint-Cyr

Obtenez ce que vous avez toujours désiré et vivez la vie que vous vouliez.

150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 511722



L'ENNÉAGRAMME: 9 PROFILS POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Valérie Fobe Coruzzi

150 x 210 | 192 pages | 15 €



9 791028 502676



EXPLOITEZ LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DE VOTRE CERVEAU

Jean-Michel Jakobowicz

Boostez vos capacités.

150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 510565



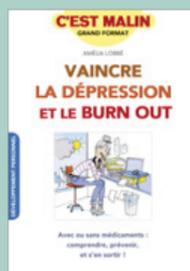
LA RELAXATION POUR TOUS

Noëlla Jarrousse, Lise Bouilly

150 x 210 | 176 pages | 18 €



9 791028 503963



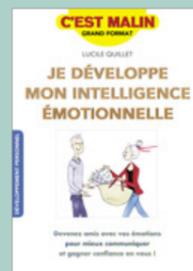
VAINCRE LA DÉPRESSION ET LE BURN-OUT

Amélia Lobbé

150 x 210 | 192 pages | 15 €



9 791028 502423



JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Lucile Quillet

150 x 210 | 224 pages | 17 €



9 791028 510626



NE PLUS SE LAISSER MANIPULER

Antoine Spath
Les manipulateurs sont partout... ouvrez l'œil et ne vous faites plus avoir !

150 x 210 | 224 pages | 15 €



9 791028 501389



JE GÈRE MIEUX MES ÉMOTIONS AVEC L'EFT

Jean-Michel Gurret

Accueillir ses émotions et être serein au quotidien.

150 x 210 | 208 pages | 15 €



9 791028 512323



JE DIS STOP À CEUX QUI ME GÂCHENT LA VIE !

Martine Teillac

Comment se protéger des personnalités toxiques.

150 x 210 | 208 pages | 15 €



9 791028 512316



TRANSFORMER SA VIE AVEC LES THÉRAPIES COMORTEMENTALES ET COGNITIVES

Boris Guimpel

Acceptez vos émotions, apprenez à lâcher prise et domptez vos mauvaises habitudes pour mieux vivre.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504540



« Un petit livre idéal pour améliorer sa vie quotidienne à l'aide de techniques prouvées scientifiquement et utilisées par de nombreux psychothérapeutes. Accessible et efficace ! »

Camille Marion, Rayons poche et bien-être - Librairie Le Failler Rennes



BEST-SELLER

LA PENSÉE POSITIVE

Aurore Aimelet

110 x 178 | 160 pages | 6 €



9 782848 997278



BEST-SELLER

NE PLUS SE GÂCHER LA VIE

Aurore Aimelet

110 x 178 | 176 pages | 6 €



9 791028 501075



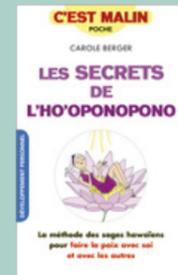
DÉCODER SES GESTES EN 10 LEÇONS

Valentin Becmeur

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 501440



BEST-SELLER

LES SECRETS DE L'HO'OPONONO

Carole Berger

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 501402



BEST-SELLER

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Geneviève Bouchez Wilson, Pascale Molho

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 502683



DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE

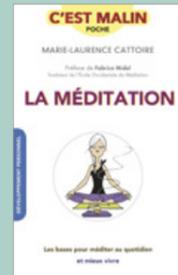
Stéphanie Bouvet

Boostez vos neurones, améliorez votre QI, testez vos capacités.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 504045



BEST-SELLER

LA MÉDITATION

Marie-Laurence Cattoire

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 782848 997032



LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

Marie-Laurence Cattoire

Prendre soin des autres... et de soi.

110 x 178 | 192 pages | 6 €



9 791028 501198

Découvrez aussi...



ARRÊTER DE S'ÉNERVER

Aurore Aimelet

110 x 178 | 192 pages | 6 €



JE RÂLE MOINS... MAIS MIEUX !

Aurore Aimelet

110 x 178 | 192 pages | 6 €



LES PETITS RIENS POUR CHANGER SA VIE !

Aurore Aimelet

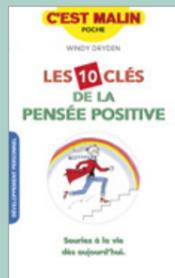
110 x 178 | 176 pages | 6 €



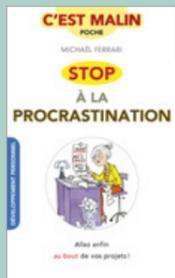
NE VOUS FAITES PLUS MARCHER SUR LES PIEDS

Valentin Becmeur

110 x 178 | 192 pages | 6 €



LES 10 CLÉS DE LA PENSÉE POSITIVE
Windy Dryden
Un recueil de conseils pratiques pour s'aider soi-même et mieux vivre au quotidien.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



BEST-SELLER
STOP À LA PROCRASTINATION
Michaël Ferrari
Allez enfin au bout de vos projets!
110 x 178 | 224 pages | 6 €



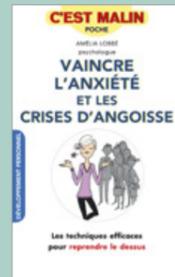
BEST-SELLER
MIEUX VIVRE AVEC L'EFT
Jean-Michel Gurret
Retrouvez équilibre et énergie avec les techniques de libération émotionnelle.
110 x 178 | 208 pages | 6 €



BEST-SELLER
AVOIR (ENFIN !) CONFIANCE EN SOI
Myriam Hoffmann, Hélène Mathieu-Venard
Révélez le meilleur de vous-même!
110 x 178 | 192 pages | 6 €



BEST-SELLER
L'ESTIME DE SOI
Amélia Lobbé
Les clés pour mieux vivre avec soi et les autres!
110 x 178 | 160 pages | 6 €



BEST-SELLER
VAINCRE L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES D'ANGOISSE
Amélia Lobbé
Les techniques efficaces pour reprendre le dessus.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



BEST-SELLER
APPRENDRE À LÂCHER PRISE
Cécile Neuville
Les clés pour s'épanouir et atteindre la paix intérieure.
110 x 178 | 224 pages | 6 €



BEST-SELLER
J'ARRÊTE DE TROP PENSER
Béatrice Lorant
Se libérer de son saboteur intérieur pour retrouver confiance en soi.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



BEST-SELLER
CONNAÎTRE LES CLÉS DE SON DESTIN GRÂCE À LA NUMÉROLOGIE
François Vincensini
110 x 178 | 192 pages | 6 €



NOUVEAUTÉ
LES 12 PIERRES ESSENTIELLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE
Daniel Briez, Wydiane Khaoua-Briez
Tout ce qu'il faut savoir pour utiliser les pierres au quotidien.
110 x 178 | 192 pages | 6 €



Découvrez aussi...



LES SECRETS DE LA PNL
Jean-Michel Jakobowicz
110 x 178 | 192 pages | 6 €



JE DIS NON À LA CHARGE MENTALE !
Alix Lefief-Delcourt
110 x 178 | 192 pages | 6 €



LÂCHER PRISE EN 5 MINUTES PAR JOUR
Cécile Neuville
110 x 178 | 192 pages | 6 €

Découvrez aussi...



SE RELAXER EN 5 MINUTES PAR JOUR
Estelle Pouchelon
110 x 178 | 192 pages | 6 €



DÉJOUER LES PIÈGES DES MANIPULATEURS ET DES PERVERS NARCISSIQUES
Antoine Spath
110 x 178 | 192 pages | 6 €



LES SECRETS DU « J'EN AI RIEN À FTRE »**
Sylvie Tenenbaum
110 x 178 | 192 pages | 6 €



DOMPTEZ VOTRE HYPERSENSIBILITÉ
Nathalie Clobert
110 x 178 | 176 pages | 6 €

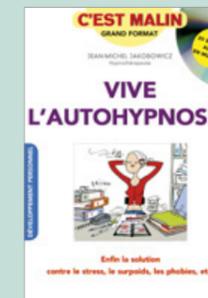


HAPPINESS THÉRAPIES
Carole Serrat, Jean-Michel Jakobowicz, Cécile Neuville, Carole Berger
Les meilleures techniques pour aller mieux.
127 x 190 | 656 pages | 18 €

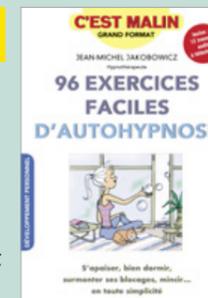


JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

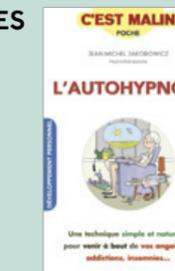
Notre expert en hypnose ! Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il pratique l'hypnose douce, qui repose sur quatre piliers : l'écoute, la douceur, l'apaisement des peurs et le changement. Il est l'auteur de nombreux best-sellers et sa devise est : « De la réalité à l'imaginaire. De l'imaginaire à la réalité. » Consultez son blog dédié à l'autohypnose : www.desimaginaires.com



BEST-SELLER
VIVE L'AUTOHYPNOSE !
Jean-Michel Jakobowicz
150 x 210 | 176 pages | 18 €



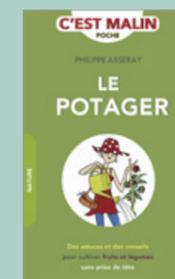
BEST-SELLER
96 EXERCICES FACILES D'AUTOHYPNOSE
Jean-Michel Jakobowicz
150 x 210 | 192 pages | 15 €



BEST-SELLER
L'AUTOHYPNOSE
Jean-Michel Jakobowicz
110 x 178 | 192 pages | 6 €



C'EST MALIN NATURE



BEST-SELLER
LE POTAGER
Philippe Asseray
110 x 178 | 192 pages | 6 €



SECRETS DE JARDINIERS PARESSEUX
Philippe Chavanne
110 x 178 | 176 pages | 6 €



LES SECRETS DE LA PERMACULTURE
Philippe Chavanne
110 x 178 | 160 pages | 6 €



BEST-SELLER
CULTIVER SON POTAGER SANS EFFORTS
Philippe Chavanne
110 x 178 | 192 pages | 6 €



BEST-SELLER
ÉLEVER DES POULES
Catherine Dupin
110 x 178 | 192 pages | 6 €





PLUS DE 155 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE VINAIGRE
Michel Droulhiolle
110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 782848 992914



PLUS DE 210 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE BICARBONATE
Michel Droulhiolle
110 x 178 | 192 pages
| 6 €



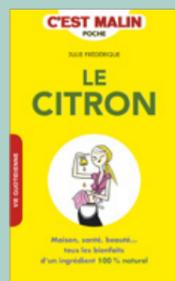
9 782848 993546



LA LAVANDE
Danièle Festy,
Catherine Dupin
110 x 178 | 208 pages
| 6 €



9 791028 510176



PLUS DE 210 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE CITRON
Julie Frédérique
Tous les bienfaits
d'un ingrédient
100% naturel.

110 x 178 | 224 pages
| 6 €



9 782848 993324



PLUS DE 50 000 EXEMPLAIRES VENDUS

L'HUILE D'OLIVE
Julie Frédérique
Des idées naturelles
au quotidien.

110 x 178 | 160 pages
| 6 €



9 782848 994291



PLUS DE 50 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE MIEL
Alix Lefief-Delcourt
Tous les bienfaits
au quotidien de cet
ingrédient délicieux.

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



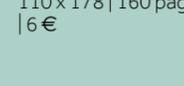
9 782848 993843



PLUS DE 75 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM
Alix Lefief-Delcourt
Pour la santé, la
beauté et la maison !

110 x 178 | 160 pages
| 6 €



9 782848 994222



BEST-SELLER

LES HERBES AROMATIQUES
Alix Lefief-Delcourt
Basilic, persil,
ciboulette...

110 x 178 | 176 pages
| 6 €



9 782848 996028



BEST-SELLER

LES ÉPICES
Alix Lefief-Delcourt
Leurs bienfaits
et toutes
leurs utilisations
méconnues.

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 782848 995243

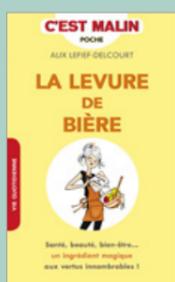


BEST-SELLER

L'ORTIE
Alix Lefief-Delcourt
110 x 178 | 160 pages
| 6 €



9 782848 995397



LA LEVURE DE BIÈRE
Alix Lefief-Delcourt
110 x 178 | 160 pages
| 6 €



9 791028 501822



LE SEL, SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON
Alix Lefief-Delcourt
110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 791028 503246



TOUT DÉTACHER AU NATUREL
Michel Droulhiolle
Vin, confiture,
graisse... De A à Z
les solutions
adaptées à chaque
situation.

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 791028 500573



DÉPOLLUER SON INTÉRIEUR AU NATUREL
Michel Droulhiolle
Une maison
propre et saine
naturellement
grâce aux plantes
dépolluantes.

110 x 178 | 176 pages
| 6 €



9 791028 504878



PLUS DE 55 000 EXEMPLAIRES VENDUS

LE MÉNAGE
Julie Frédérique
Les astuces pour
tout faire briller
grâce aux produits
naturels !

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 782848 995090



NOUVELLE ÉDITION
ZÉRO DÉCHET PAS À PAS
Monica da Silva
À la maison,
en famille, au
travail,
en voyage...

150 x 210 |
288 pages | 17 €



9 791028 511982



RÉUSSIR SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE
Yves Maire du Poset,
Olivier de Clermont-Tonnerre
Les meilleures
réponses pour
décocher le job
de vos rêves.

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 791028 504885



OUTILS DU MANAGER IDÉAL
Céline Chudeau
Les bons conseils
pour être à la fois
respecté
et à l'écoute
de votre équipe.

110 x 178 | 176 pages
| 6 €



9 791028 504199



BEST-SELLER

ENTRAÎNER SA MÉMOIRE
Anne Dufour,
Catherine Dupin
Pour un cerveau en
pleine forme.

110 x 178 | 208 pages
| 6 €



9 782848 997193



AMÉLIOREZ VOTRE CULTURE GÉNÉRALE
Delphine Gaston-Sloan
En 5 minutes
par jour.

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 791028 504038



ORGANISER SON MARIAGE SANS STRESS
Marie Thuillier
Pour gérer
sereinement
vos préparatifs.

110 x 178 | 176 pages
| 6 €



9 791028 509507



PARIS GRATUIT
Ludovic Girodon,
Olivia Tahar
Les astuces
et les bons plans
pour profiter
de la capitale
sans rien dépenser.

110 x 178 | 224 pages
| 6 €



9 791028 510008



APPRENDRE LA GUITARE PAS À PAS
Jérôme de Luca,
Alix Leduc
La méthode facile
et ludique pour
jouer vos morceaux
préférés en un rien
de temps !

110 x 178 | 192 pages
| 6 €



9 791028 510510



CUISINE DE L'ÉTUDIANT EN 87 RECETTES
Alix Lefief-Delcourt
Simple, rapide et pas
chère !

110 x 178 | 208 pages
| 6 €



9 791028 504366

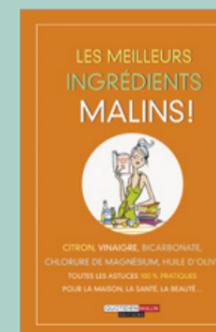


LA BIBLE EN 7 JOURS
Françoise Claustres
7 jours pour comprendre ce texte
fondateur.

150 x 210 | 176 pages | 15 €



9 791028 509989



LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS !
Collectif
Citron, vinaigre, bicarbonate,
chlorure de magnésium, huile
d'olive. Toutes les astuces
100 % pratiques pour la maison,
la santé, la beauté...

130 x 193 | 480 pages | 15 €



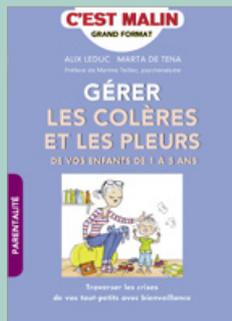
9 782848 995847

C'EST MALIN PARENTALITÉ



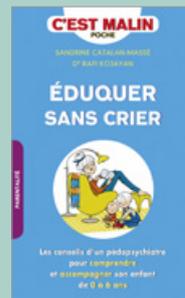
SOS PARENTS DÉBUTANTS

Catherine Gerbod, Bernard Bedouret
110 x 178 | 192 pages | 6 €



GÉRER LES COLÈRES ET LES PLEURS

Alix Leduc, Marta de Tena
150 x 210 | 192 pages | 15 €



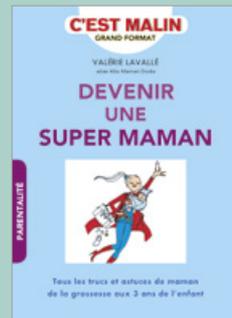
ÉDUCER SANS CRIER

Rafi Kojayan, Sandrine Catalan-Massé
110 x 178 | 192 pages | 6 €



FUTURE MAMAN, MODE D'EMPLOI

Alix Lefief-Delcourt
110 x 178 | 192 pages | 6 €



DEVENIR UNE SUPER MAMAN

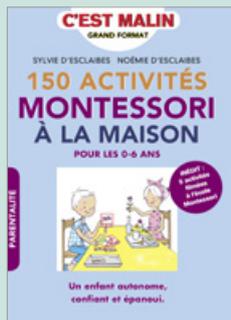
Valérie Lavallé
150 x 210 | 256 pages | 17 €



BEST-SELLER

EN FORME PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE

Lucile Woodward
110 x 178 | 192 pages | 6 €



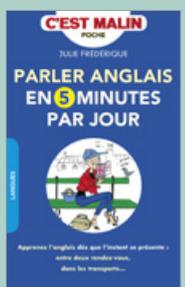
150 ACTIVITÉS MONTESSORI À LA MAISON

Sylvie et Noémie d'Esclabes
Pour les 0-6 ans, Un enfant autonome, confiant et épanoui.
INÉDIT : 5 activités filmées à l'école Montessori.
150 x 210 | 272 pages | 17 €



« À laisser "traîner" dans le salon pour ne pas oublier d'y mettre le nez, et plutôt deux fois qu'une ! » *Chloé Frelatre - Decitre Chambéry*

C'EST MALIN LANGUES



PARLER ANGLAIS EN 5 MINUTES PAR JOUR

Julie Frédérique
110 x 178 | 192 pages | 6 €



VIVE L'ANGLAIS !

Julie Frédérique
(Ré)apprenez l'anglais à votre rythme et en toute simplicité !
150 x 210 | 320 pages | 20 €



JE ME REMETS À L'ANGLAIS !

Julie Frédérique
Votre programme sur mesure en 2 semaines.
170 x 220 | 64 pages | 7,90 €



PARLER ANGLAIS EN VOYAGE

Julie Frédérique
Tous les mots-clés et expressions utiles à emporter dans votre valise pour vous débrouiller en toute situation !
110 x 178 | 192 pages | 6 €

