



Le jury a aussi aimé...



**Le premier prix est attribué à**  
*10 minutes par jour pour se sentir bien*  
*grâce à la médecine chinoise*  
 de Véronique Liégeois

**V**ie à cent à l'heure, emploi du temps surchargé... Trouver un moment à soi devient difficile. Que faire pour lever le pied ?

Se tourner vers les techniques inspirées des principes de la médecine chinoise, nombreuses, qui améliorent le quotidien et permettent de s'échapper de cette course effrénée. Dans *10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise*, Véronique Liégeois livre des remèdes simples à mettre en place pour soulager les maux de toute la famille et ainsi profiter jour après jour des bienfaits de cette science millénaire. Diététique chinoise, auto-massages, méditation, acupuncture,



pratique du qi gong ou encore utilisation des plantes chinoises constituent autant de méthodes pour prendre soin de soi, se détoxifier, retrouver la ligne, booster son tonus, être en pleine forme toute l'année.

**Le jury l'a choisi :** pour tous ses conseils santé et alimentaires, toutes ses astuces pour apprendre à se poser et méditer. C'est intéressant à lire, clair, ludique et joliment illustré. Une vraie promesse de bien-être pour souffler en 10 minutes chrono.

*10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise* de Véronique Liégeois (Grancher Éditions) : 17€, disponible en librairie et sur [Grancher.com](http://Grancher.com)



### Écoute ton corps de Lise Bourbeau

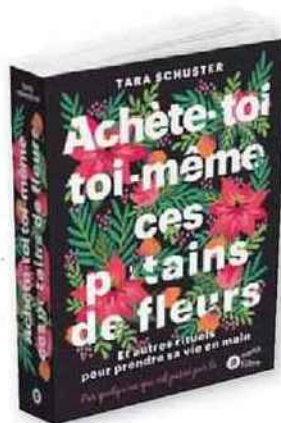
Lorsque le doute s'installe et que la confiance s'envole, se recentrer permet de renouer avec l'estime de soi. Dans *Écoute ton corps*, Lise Bourbeau invite le lecteur à poursuivre cette quête salvatrice en se réconciliant avec lui-même sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel, et en étant davantage conscient de ce qui se passe en lui. L'idée : le faire cheminer vers la plénitude et l'aider à faire la paix avec lui-même. Au travers des enseignements et des nombreux exercices contenus dans ce guide, l'auteure donne en effet les clés permettant d'atteindre ce à quoi nous aspirons tous : la sérénité, la santé, la réalisation de nos rêves et de nos aspirations. Une méthode concrète, facile à s'approprier, destinée à tous celles et ceux qui souhaitent comprendre et se comprendre, accepter et s'accepter, s'aimer pour mieux aimer les autres. Une méthode feel good à consommer sans modération.

**Écoute ton corps : ton plus grand ami sur la Terre** de Lise Bourbeau (Fai.La) : 7,90 €, disponible en librairie, GMS et sur Internet

### Envoie-toi toi-même ces putains de fleurs de Tara Schuster

Tara Schuster avait un poste de rêve de directrice d'émissions télévisées. En apparence, sa vie était parfaite. Mais derrière cette réussite se dissimulait une femme déboussolée et angoissée. Ce n'est qu'après avoir découvert sur son répondeur les messages paniqués de sa thérapeute à la suite d'une folle nuit d'ivresse qu'elle prend conscience d'avoir touché le fond. À travers ce guide pratique, hilarant et authentique, suivez l'histoire de la rééducation personnelle de Tara (et peut-être aussi la vôtre ?), devenue une « ninja de l'estime de soi ». À l'heure où le paraître est omniprésent, il est temps de cultiver une juste estime de soi. Ce livre s'adresse à toutes celles qui sont en quête d'une vie plus équilibrée et apaisée. Un guide de développement personnel revu et corrigé, pour déculpabiliser, s'amuser et renouer avec la sérénité.

**Achète-toi toi-même ces putains de fleurs et autres rituels pour prendre sa vie en main** de Tara Schuster (Jouvence Éditions) : 22,90 €, disponible en librairie



### Le Cercle des guérisseuses de Jean-Philippe de Tonnac

Jean-Philippe de Tonnac est écrivain, essayiste et éditeur. Pour *Le Cercle des guérisseuses*, il est allé à la rencontre de guérisseuses en France, en Suisse, au Canada. Qui sont ces femmes aux pouvoirs hors du commun ? Quel est leur parcours ? L'auteur relate ces rencontres pleines d'humanité et de spiritualité, et nous entraîne sur le chemin de sa guérison : « Les femmes que j'ai invitées dans ces pages [...] sont des servantes de la vie, des guérisseuses d'âme et de corps, des bienfaitrices qui réveillent notre désir de faire en sorte que la volonté de préserver, de protéger, de réparer l'emporte sur la volonté de détruire. Nous détruire. Notre espèce se suicide mais, dans le même temps, des femmes se penchent sur les plaies de nos âmes. La vie pendant que nous l'insultons, plus déterminée que jamais peut-être, travaille à sa perpétuation et à notre éveil. Un éveil spirituel. » Une véritable ode à la puissance du féminin.

**Le Cercle des guérisseuses** de Jean-Philippe de Tonnac (Guy Trédaniel Éditeur) : 19,90 €