



ILS NOUS ONT FAIT DU BIEN, ALORS NOUS LES PARTAGEONS AVEC VOUS. LES LIVRES DE NOTRE SÉLECTION SONT, CHACUN À LEUR MANIÈRE, FORTS DE LEUR GÉNÉROSITÉ. ACCUEILLEZ-LES, CUEILLEZ SOIGNEUSEMENT LEUR PROPOS.



10 MINUTES PAR JOUR POUR SE SENTIR BIEN GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE

Véronique Liégeois

"Si tu veux être heureux, sois-le". Voilà pour la tonalité, un lundi de semaine 25, au chapitre "Gérer le stress". On ne saurait mieux résumer la philosophie de ce livre pratique, au petit format facile à emporter avec soi. Fondé sur les principes de la médecine chinoise, il suggère au lecteur, jour après jour, tout ce qu'il lui faut pour aborder et vivre l'année sous le bon angle, à savoir en mettant de son côté l'ensemble des paramètres - à portée de chacun d'entre nous - destinés à soutenir énergie juste et humeur stable. À se sentir bien, tout simplement. Les conseils de Véronique Liégeois témoignent d'une connaissance précise des fonctionnements de cette médecine à la fois ancestrale et d'une actualité totale. Le propos est posé, étayé, ouvert à des prolongements alimentaires, naturopathiques, physiques et spirituels qui appellent le lecteur à une vaste et riche culture du bien-être aussi écologique que peu coûteuse. Vécue à travers ces petits remèdes qui ne prennent que 10 minutes par jour, la médecine chinoise vue avec finesse promet de nous accompagner au quotidien sur le chemin de notre vie stressante afin de l'équilibrer. Il ne tient qu'à nous.

Éditions Grancher. 239 p. 17 €