



ACTU *Bien-être*

Le plein d'idées zen

UN MANUEL ANTI-STRESS
Recettes, conseils, sport, relaxation...
l'auteure, naturopathe formée à la psychologie positive, nous propose un tour d'horizon des méthodes naturelles pour retrouver la sérénité.
«Happy serenity», de Chris Martin-Passalacqua, éd. Grancher, 12€.

Être heureuse grâce à la NATUROPATHIE

Par Muriel Gaudin, Charlotte Moreau, Samantha Barreto