

livres bien-être par Maxime Boutin



Grossesse sereine

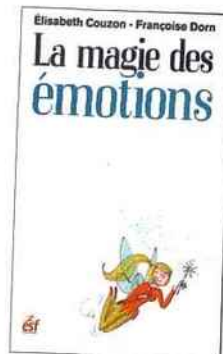
Le Collège national des gynécologues et obstétriciens français a compilé son savoir pour le mettre à la portée de toutes ! Réalisé en collaboration avec le groupe *aufeminin.com*, ce livre unique réunit informations médicales et conseils de mamans ! Près de 500 pages, 140 schémas explicatifs, 45 échographies décryptées, 13 vidéos gratuites. L'indispensable à acheter ou à offrir.

Le grand livre de ma grossesse
Jacques Lansac, Nicolas Evrard,
Collège national des gynécologues
et obstétriciens français (CNGOF)
Eyrolles

Emotions décryptées

Cet ouvrage vous aide à comprendre les émotions, leur fonctionnement et leurs dysfonctionnements, mais aussi à les gérer ou même à accompagner celles des autres. Par des explications, des mises en situation, des exercices, les auteurs vous livrent un ouvrage « clé en main » pour vous aider à cultiver votre intelligence émotionnelle, pour faire face au changement et vous offrir une vie plus épanouie et harmonieuse.

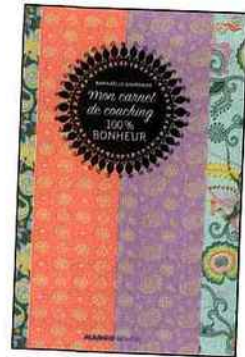
La magie des émotions
Elisabeth Couzon, Françoise Dorn
ESF Editeur



Ménage sain à la maison

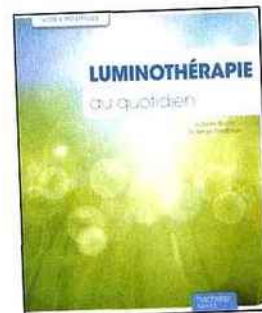
Un guide pour remplacer les produits d'entretien toxiques par des alternatives naturelles et écologiques. Il contient des informations utiles, des conseils pratiques et de nombreuses recettes de produits ménagers naturels pour entretenir sa maison tout en réalisant des économies. Les ingrédients sont faciles à trouver, les recettes sont simples à réaliser.

Produits d'entretien à faire soi-même
Naturels et économiques
Rachel Frély – Chariot d'or



Coach bonheur

A partir de « mots-sagesses » classés de A à Z sous forme de répertoire, cheminez vers plus de bien-être et de sérénité dans votre quotidien, au bureau, en famille, entre amis... Notez noir sur blanc vos bonnes réflexions, émotions, résolutions... et concrétisez le projet de vie qui vous ressemble !
Mon carnet de coaching 100% bonheur – Raphaëlle Giordano
Editions Mango



Moral lumineux

Notre organisme est régi par une horloge biologique interne dont le synchronisateur principal est la lumière. Le manque de lumière hivernal peut altérer le fonctionnement de cette horloge biologique et entraîner des troubles dépressifs saisonniers. Retrouvez votre vitalité avec de précieux conseils pour profiter au maximum de la lumière naturelle et bien utiliser la luminothérapie !
Luminothérapie au quotidien
Isabelle Bruno, Serge Friedman
Hachette Santé