

Catalogue

2025

de l'éditeur

du bien-être

JouVence



Développement personnel

Ésotérisme Spiritualité

Santé

Nature Jardin Écologie

Couple Famille Enfants

Vie pratique

Romans

VOUS SOUHAITEZ COMMANDER UN OU PLUSIEURS DE NOS OUVRAGES ?

Nous vous invitons à vous tourner vers votre librairie préféré ou à passer commande depuis notre site Internet : www.editions-jouvence.com

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux ! Nous proposons régulièrement des jeux concours, des rencontres inédites avec nos autrices et auteurs, des actualités en avant-première.



Éditorial



© Olivier Dion

Chère lectrice, cher lecteur,

Derrière chaque ouvrage présenté dans ce catalogue, il y a une histoire, celle d'une autrice ou d'un auteur qui a eu à cœur de partager sa passion, son savoir, son expérience. Il y a également sa rencontre avec son éditrice ou son éditeur. Et encore derrière ces deux premières étapes clés, il y a mille et une autres histoires, mille et une autres rencontres. Travail du manuscrit, choix d'une couverture, promotion, conseil en librairie... chaque spécialiste colore la vie d'un livre.

**Mais, plus que jamais, la personne qui marque son chemin, c'est vous.
Vous qui, en le choisissant, puis en le lisant, lui donnez vie et magnifiez son histoire sans le savoir.**

Alors, la question qui nous brûle les lèvres, c'est : lesquels de nos ouvrages attireront votre attention ?

Vous hésitez ? Les pages qui suivent devraient vous aider...
Belles découvertes à vous !

**Charlène Guinoiseau-Ferré,
Co-Directrice des Éditions Jouvence**

SOMMAIRE

ÉDITORIAL.....	1	Alimentation.....	39	Enfant-famille	69
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....	3	Autres thématiques	43	Couple.....	71
Les Quatre Accords toltèques	3	NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE.....	50	CAHIERS D'EXERCICES.....	72
La Communication NonViolente.....	6	COUPLE, FAMILLE, ENFANTS	53	Petits Cahiers d'exercices	72
Ho'oponopono.....	8	SOCIÉTÉ	56	Les cahiers de Brigitte	79
Autres thématiques	8	VIE PRATIQUE	58	Mon cahier poche.....	79
POUR LES ENFANTS	19	COLLECTION PRATIQUES.....	60	1 ^{er} Soir Venu	82
ROMANS	21	Alimentation santé	60	CHÂTEAU d'ÂMES.....	83
ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ	24	Vie pratique.....	61	INDEX DES AUTEURS.....	86
Oracles de poche	24	Nature, jardin, écologie.....	61	INDEX DES TITRES	92
Autres thématiques	29	Médecines douces.....	62		
COLLECTION #SANS FILTRE	34	Médecines douces/naturopathie....	62		
SANTÉ	36	Santé, forme, beauté	63		
Naturopathie	36	Développement personnel.....	64		

Les prix, titres et couvertures indiqués, non contractuels, sont susceptibles d'être modifiés.

Pour contacter les auteurs, voir notre site www.editions-jouvene.com, rubrique « Nos auteurs ».

Certains sont présentés dans ce catalogue ; vous les retrouverez et trouverez l'ensemble de leurs œuvres en consultant l'index des titres par auteurs, p. 86.

Certains titres portant un numéro de collection sont identifiés par un code représentant la collection, suivi du numéro.

MCP : Mon cahier poche, P : Pratiques, PCE : Petit Cahier d'exercices.

Visuels : couverture : Claire Méraud ; p. 19 : Nathalie Seidou ; p. 20 : Romain Guyard ; p. 70 : Aurélie de la Pontais ; p. 77 (droite) : François-Xavier Pavion ; Adobe Stock : p. 30 : © Katikam, p. 33 : © Alena Lyssanov, p. 35 : © smile, p. 36 : © elenabsl, p. 49 : © vikstock, p. 52 : © grivina, p. 56 : © Good Studio, p. 57 : © Guma, p. 71 : © Nadezda Grapes, p. 77 (gauche) : © Evgenia

Les Quatre Accords toltèques

Les ouvrages de cette section invitent à suivre la voie du bien-être, pas le bien-être en général, non : LE VÔTRE. Ici, point de recettes toutes faites mais des sentiers que nous vous invitons à emprunter, accompagné par des experts, avec énergie et persévérance pour créer votre chemin de vie propre ! Vous êtes unique, ne l'oubliez jamais !



Don Miguel Ruiz
est fils d'une guérisseuse du Mexique et petit-fils d'un *nagual* (chaman).

Après des études de médecine, une rencontre avec la mort (*NDE*) et une expérience extracorporelle ont transformé sa vie. Depuis, don Miguel Ruiz se consacre à la maîtrise de la sagesse ancestrale des Toltèques. Son enseignement rencontre un immense succès aux États-Unis et en Europe.

Nouveauté



Mon année 2025 avec les Quatre Accords toltèques
Don Miguel Ruiz
144 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-941-3

Avec *Mon année toltèque 2025*, vous n'aurez jamais eu autant envie de dégainer votre agenda !

Meilleures ventes

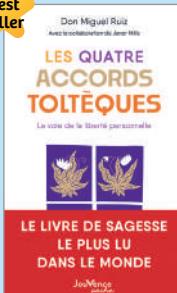


La Maîtrise de l'amour
Apprendre l'art des relations
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Version illustrée
192 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-676-4

La version cadeau de l'un des plus beaux textes de don Miguel Ruiz !

Nouvelle édition

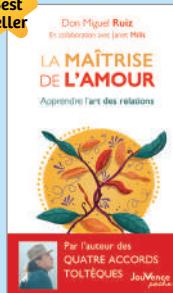
Best seller



Les Quatre Accords toltèques
La voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz
With the collaboration of Janet Mills
Format Poche
144 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-921-5

Les quatre accords qui ont BOULEVERSÉ LA VIE de millions de lecteurs.

Best seller

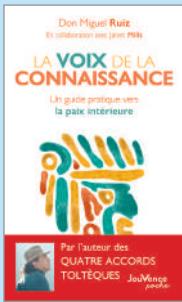


La Maîtrise de l'amour
Apprendre l'art des relations
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Format Poche
192 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-595-8

L'amour vu par l'auteur du best-seller *Les Quatre Accords toltèques*.

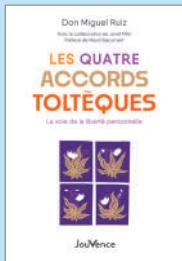
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Meilleures ventes



La Voix de la connaissance
Un guide pratique vers la paix intérieure
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
208 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-435-7

Écoutez-vous, mais cessez de croire aux mensonges pour retrouver votre bonheur inné.



Les Quatre Accords tolteques
La voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
Grand format
128 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-731-0

LE texte pour transformer rapidement votre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.



L'Oracle des Quatre Accords tolteques
Don Miguel Ruiz
Coffret de 48 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-675-7

Un oracle inédit et moderne pour appliquer les Quatre Accords tolteques au quotidien.



La Voix de la connaissance
Un guide pratique vers la paix intérieure
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Version illustrée
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-873-7

La version beau livre d'un best-seller !



Les Quatre Accords tolteques
La voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Version illustrée
160 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-727-3

La version illustrée des *Quatre Accords tolteques* !



Au-delà de la peur
Les clés de la sagesse tolteque
Don Miguel Ruiz
Les enseignements de don Miguel Ruiz recueillis par Mary Carroll Nelson
288 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-683-2

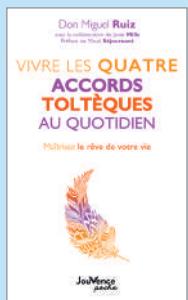
Observez votre vie sans peur ni jugement et brisez les accords négatifs que vous avez conclus.

Meilleures ventes



S'ouvrir à l'amour et au bonheur
Prières et méditations
Don Miguel Ruiz
En collaboration avec Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
Format Poche
120 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-699-3

Votre prochain livre de chevet pour vous conduire à la paix intérieure, au sentiment de gratitude et à l'état de grâce.



Vivre les Quatre Accords tolteques au quotidien
Maîtrisez le rêve de votre vie
Don Miguel Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Préface de Maud Séjournant
Format Poche
192 p. - 10,95 €
ISBN : 978-2-88953-109-7

Mettez en pratique les Quatre Accords tolteques pour recouvrer la conscience et la sagesse de votre Moi véritable.



Best seller
Don Miguel Ruiz + Don José Ruiz
LE 5^e ACCORD TOLTEQUE
La voie de la maîtrise de soi
Par l'auteur des QUATRE ACCORDS TOLTEQUES
Format Poche
216 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-373-2

Avec ce dernier accord, il s'agit de vous offrir le pouvoir du doute afin de voir toute votre réalité avec les yeux de la vérité, sans mots.



Le 5^e Accord tolteque
La voie de la maîtrise de soi
Don Miguel Ruiz et don José Ruiz
Avec la collaboration de Janet Mills
Version illustrée
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-408-1

Le best-seller de don Miguel Ruiz en format beau livre: le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir !



L'Oracle du 5^e Accord tolteque
Don Miguel Ruiz et don José Ruiz
Coffret de 48 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-797-6

La sagesse du 5^e accord tolteque concentré en un oracle puissant !



Coffret : Les Accords tolteques
Don Miguel Ruiz et don José Ruiz
Contient :
Les Quatre Accords tolteques et *Le 5^e Accord tolteque*
352 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-798-3

Offrez-vous grâce à ce coffret les 5 clés essentielles dispensées par don Miguel Ruiz.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Meilleure vente



Les Quatre Accords tolèques transmis à mon enfant

Une histoire illustrée et des activités pratiques

Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Format Poche

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-739-6

Ne passez pas à côté de ce bijou d'éducation positive parrainé par don Miguel Ruiz!

La Maîtrise de l'amour

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Grand format

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-730-3

Les Quatre Accords tolèques transmis à mon enfant

Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Grand format

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-263-6

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Version illustrée

144 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-097-7

Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Don Miguel Ruiz

96 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88353-863-4

Surmonter l'adversité

Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-682-5

Vivre les Quatre Accords tolèques au quotidien

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Préface de Maud Séjournant

Grand format

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-732-7

La Communication NonViolente

Nouveautés



Être vraiment soi,
aimer pleinement
l'autre !

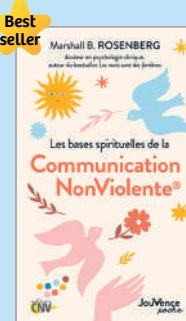
La Communication
NonViolente® en couple
et entre amis

Marshall B. Rosenberg

168 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-893-5

La Communication Non-
Violente, outil incontour-
nable des relations !



Les Bases spirituelles
de la Communication
NonViolente

Marshall B. Rosenberg

144 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-946-8

Faites la découverte d'une
expérience spirituelle inten-
sément satisfaisante et
joyeuse !

Et aussi...

Acteur de votre vie

Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-493-7

Éros

Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-573-6



Marshall B. Rosenberg fut psychologue clinicien, homme de paix de renommée internationale et fondateur du Centre pour la Communication NonViolente. L'approche de Marshall B.

Rosenberg constitue un outil puissant pour résoudre les différends de façon pacifique, aux niveaux tant personnel que professionnel et politique.

Nouvelle édition



Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
Introduction à la Communication NonViolente

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France

Marshall B. Rosenberg
Préfaces de Deepak Chopra, d'Arun Gandhi et de Charles Rojzman

312 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-894-2

Le livre RÉFÉRENCE de la Communication NonViolente !

Meilleures ventes

Best seller



La Communication NonViolente au quotidien
Marshall B. Rosenberg

Version illustrée
128 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88911-973-8

Le livre INCONTOURNABLE d'une communication sans violence !

Et aussi...

Et si on s'écoutait ?
Sophie Grosjean
224 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-773-0

La Communication BienVeillante
Michel Diviné
192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-501-3



Dénouer les conflits par la Communication NonViolente
Marshall B. Rosenberg
Entretiens avec Gabriele Seils
256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-725-9

Marshall B. Rosenberg nous invite à nous engager pour un monde plus vrai et plus humain.

Manuel de Communication NonViolente

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France
Lucy Leu
216 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-659-1

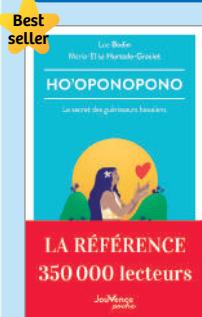
Sagesse et puissance de la Communication NonViolente
D' Anne van Stappen
Coffret de 56 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88911-316-3



Quand la girafe danse avec le chacal
Les quatre temps de la Communication NonViolente®
Serena Rust
192 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-596-5
Découvrez un langage qui s'adresse au cœur !

Ho'oponopono

Meilleures ventes



Ne cherchez plus à changer les autres et le monde extérieur, découvrez plutôt ce qui a besoin d'être guéri en vous !

Ho'oponopono
Le secret des guérisseurs hawaïens
Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet
144 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-505-7
Le secret des guérisseurs hawaïens pour développer sa paix intérieure.

Le Grand Livre de Ho'oponopono
Sagesse hawaïenne de guérison
Luc Bodin, Jean Graciet et Nathalie Lambay
Préface de Maria-Elisa Hurtado-Graciet
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-837-9

Et aussi...

Accompagner les enfants avec Ho'oponopono
Catherine Gremaux-Daviet
112 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-522-8

L'Essence d'Ho'oponopono
Maria-Elisa Hurtado-Graciet
96 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-530-3

Sagesse et puissance de Ho'oponopono
Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Jean Graciet
Coffret de 22 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-628-3

AUTRES THÉMATIQUES

Nouveauté



La solitude est un connard (Mais c'est une bonne nouvelle) Alexia Borg Préface d'Anna Michalek 208 p. - 16,95 € ISBN : 978-2-88953-970-3 Comment passer d'une solitude subie à une solitude choisie ? Alexia Borg examine comment ce sale personnage qu'est la solitude s'infiltra dans nos vies, et donne des clés pratiques pour démasquer ses manœuvres. Le connard de solitude n'a qu'à bien se tenir !



Alexia Borg est entrepreneure, coach certifiée d'État et journaliste. Présentatrice télévisée marquante, elle a travaillé pour des chaînes telles que Le Figaro TV et BFM Business, ainsi que pour le magazine Forbes France. Elle est ambassadrice de l'association ActionSolitude, en France et à l'international. Elle figure également dans le « Top 20 des femmes entrepreneurs à suivre en 2025 » selon le New York Weekly Magazine.

Nouveautés



Les hommes ne quittent jamais leur femme
Maman, la Pute et le Truand :
voyage au pays de l'infidélité
Anne Catherine Segonds

176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-968-0

Quelle que soit l'époque, s'il y a bien une seule chose qui ne change pas, c'est l'extra-conjugualité, ses bonheurs et ses drames. Quel avenir pour le couple, l'amour et le désir ?



La Clé de soi :
l'art des objectifs pour
accomplir son potentiel
Damien Catani

464 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-916-1

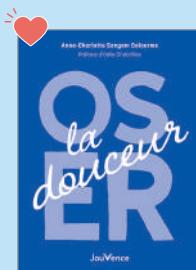
« On ne se réalise pas comme on monte un meuble Ikea. Mais suivre un plan peut faciliter notre progression sur le chemin. »



Mon planner de créateur
Chasse le chaos, cultive
tes talents et révèle
ta lumière

Eva Coreil et Laura Lane
240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-942-0

L'allié n° 1 pour mener à bien tous vos projets, à votre rythme et jusqu'au bout !



Oser la douceur
Anne-Charlotte Sangam Delourme
Préface d'Odile Chabilliac
176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-914-7

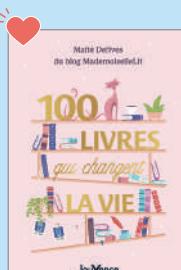
Un plaidoyer incarné, une
ode à la puissance de la douceur.



Femme hyper-passionnée
Multipotentielle, atypique,
hypersensible :
faites de vos passions
un levier de transformation
Élodie Crépel

256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-944-4

Transformez vos multiples inté-
rêts en une source inépuisable
d'épanouissement !



100 livres qui changent
la vie
Maïté Delfine
240 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-937-6

Vous êtes en panne
d'inspiration pour votre
prochaine lecture ?
Découvrez les 100 pro-
chains livres qui change-
ront votre vie.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nouvelle édition



Apprivoiser
la tendresse
Pour aller vers l'autre
Jacques Salomé

Anniversaire 35 ans
208 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-929-1

Découvrez les multiples visages de la tendresse, apprenez à dépasser les obstacles qui l'empêchent de s'exprimer, et devenez son allié.

Meilleures ventes



CHRISTEL PETITCOLLIN
JoliVéga

Savoir écouter,
ça s'apprend !
Techniques simples
et concrètes pour bien
communiquer
Christel Petitcollin
144 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-355-8

Offrir une écoute de haute qualité à ses interlocuteurs, cela s'apprend. Ce livre se propose de vous accompagner dans l'acquisition de ces nouvelles compétences.



Christian Junod et Evelyne Faniel
Preface d'Armelle Six
**ENFIN LIBRE
D'ÊTRE
SOI-MÊME**
JoliVéga

Les relations miroir : résolutions de qui nous sommes

Illustration : JoliVéga

**Enfin libre d'être
soi-même**
Les relations miroir :
révélatrices de qui
nous sommes
**Christian Junod et
Evelyne Faniel**
Preface d'Armelle Six
Format Poche
240 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-700-6

Le miroir de l'autre : un des meilleurs outils de développement personnel.



**Burn-out :
LE DÉTECTOR
ET LE PRÉVENIR**
Préservez-vous dans
un contexte professionnel
exigeant
Catherine Vasey
168 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-690-0

Découvrez les outils de prévention existant afin de vous préserver des effets néfastes du stress chronique.

Best
seller



CHRISTEL PETITCOLLIN
JoliVéga

**Victime, bourreau
ou sauveur : comment
sortir du piège ?**
Christel Petitcollin
160 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-728-0

Un petit livre pratique et précis pour déjouer les pièges de nos relations !



Colette Portelance
**Les 7 étapes
du lâcher-prise**
DE L'AGITATION À LA QUIÉTUDE
JoliVéga

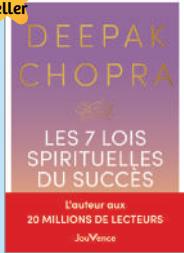
Illustration : JoliVéga

**Les 7 étapes
du lâcher-prise**
De l'agitation à la quiétude
Colette Portelance
120 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-554-5

« Lâcher-prise, c'est traverser le pont qui mène de la rive de l'agitation du monde extérieur à celle de la quiétude et de la profondeur du monde intérieur. »

Meilleures ventes

Best seller



L'auteur aux
20 MILLIONS DE LECTEURS

JouVence

Les 7 Lois spirituelles du succès

Un guide pratique pour réaliser vos rêves

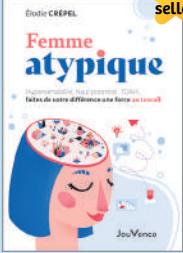
Deepak Chopra

144 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-702-0

Les précieux conseils de Deepak Chopra pour se connecter au divin et générer de l'abondance dans sa vie.

Best seller



Femme atypique

Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail

Élodie Crépel

224 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-550-7

Femmes atypiques, assumez votre potentiel et déployez vos ailes pour vous épouser professionnellement !



Élodie Crépel est psychanalyste et médiatrice familiale spécialisée dans la douance et l'hypersensibilité. Elle-même hypersensible et surdouée avec des TDAH, elle a à cœur

de montrer, à travers ses livres et ses réseaux sociaux, comment faire de ses atypies des atouts dans sa vie professionnelle et personnelle.

Best seller



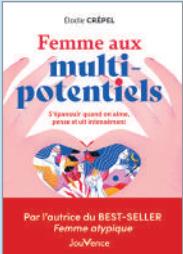
L'ÉVEIL DE FLO DELAVEGA
Offrez avec ce livre : une nouvelle chance de l'artiste.
JouVence

Sur le chemin des Rêves
Flo Delavega

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-677-1

À travers ce récit initiatique et spirituel, Flo Delavega revient sur son cheminement, ses peurs, ses rêves et son voyage entre le réel et l'irréel.



Femme aux multi-potentiels
S'épanouir quand on aime, pense et vit intensément

Élodie Crépel

288 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-726-6

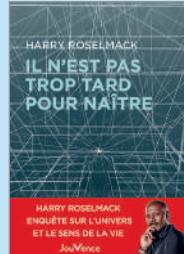
Un ouvrage rempli d'espoir porté par l'experte en hypersensibilité, douance et TDAH.

Il n'est pas trop tard pour naître
Harry Roselmack

208 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-823-2

Entre science et spiritualité, découvrez l'essai passionnant d'Harry Roselmack !



HARRY ROSELMACK
ENQUÊTE SUR L'UNIVERS ET LE SENS DE LA VIE
JouVence

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Meilleures ventes



Aucune rencontre n'arrive par hasard
Se découvrir à travers les autres

Kay Pollak

Préface de Françoise Dorn
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-473-9

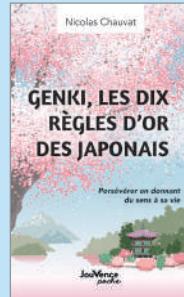
Chaque rencontre est l'occasion de mieux se connaître soi-même et de mieux apprécier les autres.



Ennéagramme : des clés pour se comprendre
Transformer et choisir sa vie
Marie-Christine d'Onofrio et Thierry Lalot

192 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-743-3

Un outil puissant pour vous transformer en profondeur.



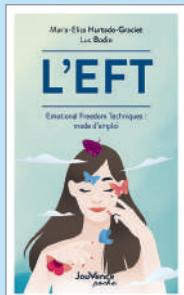
Genki, les dix règles d'or des Japonais

Perseverer en donnant du sens à sa vie

Nicolas Chauvat

168 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-851-5

Plongez dans la sagesse millénaire du Japon et transformez votre vie grâce à ses précieuses leçons.



L'EFT
Emotional Freedom Techniques : mode d'emploi
Techniques : mode d'emploi
Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin
144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-634-4

L'EFT, la méthode révolutionnaire pour soulager vos douleurs et vos blocages émotionnels.



Alignement - Centrage - Anchrage - Enracinement
Se relier à l'énergie de la vie pour y puiser ses forces
Mary Laure Teyssedre

224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88911-878-6

Comprendre l'ancre, avec une autrice de référence.

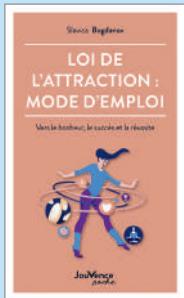


La Liberté
Le courage d'être soi-même
Osho

256 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-480-7

Un classique où maître Osho remet en cause nos habitudes et nos croyances.

Meilleures ventes



Loi de l'attraction :
mode d'emploi

Vers le bonheur, le succès et la réussite
Slavica Bogdanov

144 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-638-2

Attirez les situations, personnes et expériences en harmonie avec vous-même.

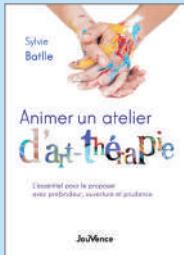


Achète-toi toi-même
ces p*tains de fleurs
Et autres rituels pour prendre
sa vie en main. Par quelqu'un
qui est passé par là

Tara Schuster

Format Poche
464 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-782-2

Devenez une ninja de
l'amour de soi !



Animer un atelier
d'art-thérapie

L'essentiel pour le proposer
avec profondeur, ouverture
et prudence
Sylvie Battile

240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-169-1

La bible de l'art-thérapie qui vous explique comment cette discipline soulage et contribue à faire évoluer les participants.



Au diable la culpabilité !
Retrouvez votre liberté
intérieure

Yves-Alexandre Thalmann

264 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-447-0

Quelle libération de déposer le fardeau de la culpabilité pour de bon ! Un best-seller Jouvence en format poche.

Et aussi...

10 étapes clés sur le chemin du bonheur

Carl de Miranda

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-167-7

12 mois pour se reconnecter à soi

Sabrina Romeo-Dussart

224 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-689-4

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !

Chloé Mason

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-697-9

50 super activités pour cultiver la patience en toutes circonstances

Floréal Sotto

112 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-166-0

100 conseils spirituels pour être heureux

Carl de Miranda

240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-879-3

365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-760-4

365 méditations et exercices de pleine conscience

Catherine Pourquier

240 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-627-6

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

À la recherche du féminin perdu

Julie Cabot Nadal

160 p. - 17,00 €

ISBN : 978-2-88953-188-2

Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie

Eva Dolezel

176 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88953-268-1

Apaiser le mental

Jean-Christophe Dulot

208 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-028-1

Apprendre à s'aimer

Pierre Pradervand

Version illustrée

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-238-4

Arrêter de tout contrôler

Odile Chabillac

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-302-6

Atelier d'écriture du matin

Myriam Jézéquel

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-182-0

Atelier d'écriture du soir

Myriam Jézéquel

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-183-7

Attirer l'amour par la loi de l'attraction

Slavica Bogdanov

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-827-4

Attirer le meilleur à soi

Slavica Bogdanov

Coffret de 49 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-086-1

Au cœur de la codépendance

Daniela Danis

256 p. - 22,00 €

ISBN : 978-2-88953-289-6

Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien

Patricia Emmerling

216 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-624-5

Bore-out / Brown-out, c'est fini !

Florence Vertanessian de Boissoudy

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88953-006-9

Carpe diem du matin

Cindy Chapelle

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-380-0

Carpe diem du soir

Cindy Chapelle

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-381-7

Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur

Chantal Pisani

Coffret de 60 cartes et un livret de 64 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-927-1

Cette fois, c'est la bonne !

Yves-Alexandre Thalmann

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-501-9

Cette lumière en moi

Elina Vorger

240 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-394-7

Changer sa vie

Isabelle Gauduchéau et Mary Laure Teyssedre

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-523-5

Changer son rapport à l'argent

Mary Laure Teyssedre

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-930-1

Chemin de résilience dans l'épreuve

Christian Miquel

208 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-567-5

Chic, j'ai 40 ans !

Merette Fard

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-436-4

Comment se dire adieu...

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

128 p. - 11,90 €

ISBN : 978-2-88353-779-8

Conseils de fées :

le coffret

Valérie Motté

40 cartes et un livret

de 64 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-467-2

Consultation intérieure

Amandine Issaverdens

Coffret de 40 cartes et un livret

de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-536-1

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !

Emmanuelle Turquet

256 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-756-7

Daishizen

Nicolas Chauvat

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-240-7

Décodez votre cerveau

Yves-Alexandre Thalmann

312 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-533-0

Éclats de vie en 60 poèmes

Eve Ricard

128 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-379-4

Déjouer les sortilèges

du mental grâce

aux pouvoirs de l'esprit

Yves-Alexandre Thalmann

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-320-6

Déployer son énergie sans disjoncter

Emmy Druesne

304 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-776-1

Des constellations familiales aux constellations de vie

Martine Garcin-Fradet

144 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-843-0

Devenez génial

David Perroud

288 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-846-1

Donne-moi des Elles

Caroline Lesire et Alexandra Ughetto

304 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-650-4

Éclats de vie

en 60 poèmes

Eve Ricard

128 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-379-4

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Éclosion : se reconnecter à son corps et aux émotions grâce au mouvement
Élodie Leclercq
256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-599-6

Écoute-toi de tout ton corps
Myriam Jézéquel
256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-460-9

Émotions et huiles essentielles
Solange Cousin
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-521-7

Émotions, mode d'emploi
Christel Petitcollin
Version illustrée
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-239-1

Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves !
Marine Faux @unautrehorizon
272 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-814-0

Enfin libre d'être soi-même !
Christian Junod et Evelyn Faniel
Grand format
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-870-0

Et ainsi coule la rivière
Pierre Pradervand

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-641-2

Et si j'étais plus
Elina Vorger

Grand format
256 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-010-6

Et si j'étais plus
Elina Vorger

Format Poche
272 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-332-9

Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie
Rosette Poletti

128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-117-2

Explore-toi
Elena Brower

160 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-766-2

Extraordinaires émotions
Élodie Crépel

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-640-5

Fables d'aujourd'hui
Luc Fivet

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-530-9

Faire changer les autres sans les manipuler
Yves-Alexandre Thalmann

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-291-9

Faire la paix avec la terre
Collectif

208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-850-2

Fais de l'hiver ton deuxième été
Virginie Hilssone

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-412-8

Guérir par l'Amour
Dr Leonard Laskow

288 p. - 23 €
ISBN : 978-2-88911-630-0

Hypersensible et bien dans ma peau
Susanne Moeb erg

168 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-331-2

Introspection : jeu de cartes thérapeutiques
Rachel Lev

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-800-3

J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison
Elina Vorger

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-215-5

J'optimise mon cycle féminin
Judith Castro

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-157-8

J'ose être qui je suis
Catherine Barry

192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-796-9

Je booste ma concentration
Florence Vertanessian de Boissoudy

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-699-7

Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin
Manon Smahi Cuzin

272 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-615-3

Je ne l'ai jamais dit à personne
Véronique Agrapart

160 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-819-5

Je rumine moins, c'est parti !
Denis Inkei

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-120-2

L'Anti-Guide de développement personnel
Mathilde Blanca l

192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-842-3

L'Essentiel du lâcher-prise
Rosette Poletti

96 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-529-7

L'Éthique de la joie avec Spinoza
Christian Miquel

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-204-9

La Bible des couleurs
Réjane Masini-Frydig

160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88353-798-9

La Colère, cette émotion mal aimée
Carolle et Serge Vidal-Graf

144 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-633-7

La Coopération positive au travail et dans vos relations
Jean-Dominique Zanus

240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-172-1

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Courrier-thérapie
Élisabeth Horowitz

192 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-794-9

La géobiologie par soi-même,
c'est parti !

Eva Dolezel
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-102-8

La Joie de vivre selon Épicure
Xavier Cornette de Saint Cyr

144 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-989-9

La Land-art thérapie,
c'est parti !

Alain Dikann
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-838-0

La Magie des synchronicités
Françoise Dorn

Grand format
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-218-6

La Magie des synchronicités
Françoise Dorn

Format Poche
216 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-506-4

La Médiation en pratique
Samuel Perriard

144 p. - 9,70 €
ISBN : 978-2-88353-888-7

La Performance :
desserrer les freins,
booster les ressources
Denis Inkei

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-997-4

La plus belle étoile,
c'est toi

Mélanie Colleaux

160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-396-1

La Réduction de la dissonance
cognitive

Yves-Alexandre Thalmann

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-931-8

Lâcher prise

**Rosette Poletti et
Barbara Dobbs**

Version illustrée

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-241-4

Le Lâcher-prise
selon Épictète

Xavier Cornette de Saint Cyr

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-889-2

Le Livre de développement
personnel dont vous êtes
le héros

Valérie de Roguin

224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-915-8

Le lundi, c'est happy !
**Benoit Pineau et
Lucie Renaudeau**

288 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-812-6

Le Non-jugement,
de la théorie à la pratique
Yves-Alexandre Thalmann

224 p. - 17,30 €
ISBN : 978-2-88353-651-7

Le Pouvoir de l'intention

Slavica Bogdanov

144 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-791-4

Le Pouvoir du symbole
Mireille Rosselet-Capt

224 p. - 18,00 €
ISBN : 978-2-88953-228-5

Le Temps de la douceur
Françoise Dorn

Format Poche

192 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88911-701-7

Le Temps de la douceur
Françoise Dorn

Version illustrée

224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-926-4

Les 9 perles de la déesse
Monique Grande

256 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-920-2

Les Actes symboliques
Élisabeth Horowitz

160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-594-5

Les Archéstyles
Brigitte Riom-Tendron

240 p. - 23 €
ISBN : 978-2-88953-234-6

Les crises d'angoisse
et de panique, c'est fini !
Christophe Tissier

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-446-3

Les Écoliers du bonheur
**Contient Petit cahier d'exercices
de bienveillance envers soi-même,**
**Dr Anne van Stappen, Petit
cahier d'exercices pour rester
zen dans un monde agité, Erik
Pigani, Petit cahier d'exercices
pour découvrir ses talents cachés,**
Xavier Cornette de Saint Cyr

192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-805-8

Les lois du miroir : créez
la vie que vous désirez

Caroline Beauchamp

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-027-4

Les pensées négatives,
c'est fini !
Slavica Bogdanov

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-937-0

Les phobies, c'est fini !
Alexandra de Sénéchal

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-877-9

Les Secrets d'une bonne
concentration
Florence Vertanessian

160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-657-7

Les Trésors du cycle
de la femme
Maïtie Trélaün

192 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-744-0

Lettre à un jeune méditant
Christian Miquel

128 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-305-3

Mandalas bien-être
Féminitude

Monique Grande

96 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88911-645-4

Mandalas bien-être
Ho'oponopono

Jean Graciet

64 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-572-3

Mandalas bien-être
Joie de vivre
Jacques de Coulon

64 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-626-3

Mandalas bien-être

Lâcher-prise

Rosette Poletti

64 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-441-8

Mandalas bien-être

Méditer dans la nature

Philippe Roch

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-683-6

Mandalas bien-être

Pratiquer la Communication

NonViolente

D' Anne van Stappen

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-881-6

Mandalas bien-être

Réveiller sa fée intérieure

Valérie Motté

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-974-5

Mandalas détente

Anti-stress, anti-burn-out

Catherine Vasey

64 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-339-8

Manuel d'autohypnose

Patricia Emmerling

176 p. - 17 €

ISBN : 978-2-88953-227-8

Manuel d'autothérapie

par l'écriture

Jean-Yves Revault

168 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88953-252-0

Manuel pratique d'EFT

Jean-Michel Guepey

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-653-9

Méditation du matin

Anaël Assier

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-180-6

Méditation du soir

Anaël Assier

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-181-3

Méditer dans la nature

Philippe Roch

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-588-4

Mes 7 familles Bien-être

Lucie Baudon et Julie Zeitline

Coffret de 49 cartes et un livret

de 64 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88911-928-8

Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel

Collectif

224 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-778-5

Morphopsychologie :

le visage, miroir de la personnalité

Patrice Ras

224 p. - 18,80 €

ISBN : 978-2-88911-826-7

Objectif : la liberté financière

Nathalie Cariou

168 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-589-7

On peut se remettre de tout

Catherine Gildiner

528 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-608-5

Onirothérapie : jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité

Olivier Cochet

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-307-7

Oser changer sa vie

Christine Marsan

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-636-2

Par Don d'Amour

D' Leonard Laskow

216 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-686-7

Partez à la conquête de votre voix

Jocelyne Z'Graggen

+CD

256 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88953-007-6

Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

128 p. - 11,90 €

ISBN : 978-2-88353-749-1

Petites graines de bonheur

Vincent Cueff

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-717-4

Philosophie du coquelicot

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

128 p. - 11,90 €

ISBN : 978-2-88911-609-6

Pratiquer l'EFT avec les enfants

Caroline Burel et Jean-Christophe Dulot

160 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88953-037-3

Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien

Slavica Bogdanov

Coffret de 49 cartes et un livret

de 64 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88911-757-4

Pratiquer le lâcher-prise au quotidien

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Coffret de 49 cartes et un livret

de 64 p. - 21,50 €

ISBN : 978-2-88953-096-0

Prendre conscience de son énergie

Mary Laure Teyssedre

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-777-2

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états

Christophe André, Thomas d'Ansembourg, Isabelle Filliozat, Eric Lambin, Jacques Lecomte, Matthieu Ricard. Coordonné par Ilios Kotsou et Caroline Lesire

160 p. - 15,20 €

ISBN : 978-2-88353-856-6

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions

Yves Gros-Louis

264 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88911-835-9

Réinventer sa vie est possible à tout âge

Cécile Kapfer

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-657-3

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Relax : j'arrête d'être une mère parfaite
Florence et Mazarine Vertanessian de Boissoudy
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-174-5

Résilience : guide d'exploration de Conscience
Amandine Issaverdens
272 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-499-9

Retourner au travail après un cancer
Magali Mertens de Wilmars
144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-231-5

Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !
Alain Dikann

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-178-3

Rêves et Intuition
Mireille Rosselet-Capt
256 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-688-1

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle
Nicolas Chauvat
144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-560-6

S'épanouir
Ilios Kotsou et Caroline Lesire
168 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-330-5

S'initier à la méditation, c'est parti !
Olivier Raurich
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-765-5

Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !
Jean-Louis Muller
144 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-895-3

Se libérer de la dépendance affective
Claude Marc Aubry
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-860-1

Se libérer de son histoire familiale
Isabelle Sarne
192 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-551-4

Se libérer du regard des autres
Édith Rosset
168 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88953-074-8

Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive
Alain Dikann

144 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-283-4

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation
Anne-Laure Benatar
240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-605-4

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs
Nicolas Chauvat
128 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-438-8

Surmonter les conflits relationnels
Colette Portelance
192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-272-8

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres
Jean-Marie Defossez
144 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88911-971-4

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres
Jean-Marie Defossez
Version illustrée
208 p. - 18 €
ISBN : 978-2-88953-026-7

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono
Jean Gracié
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-237-7

Transfert & Contre-transfert
Serge Tracy
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88911-716-1

Transformation
Catherine Barry
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-594-1

Traverser l'épreuve en pleine conscience
Catherine Pourquier
240 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-531-6

Une vie digne de votre potentiel
Emmanuel de Mülenaere
288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-388-6

Vaincre ses peurs, c'est parti !
Hervé Magnin
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-271-1

Vivre l'impermanence selon Bouddha
Xavier Cornette de Saint Cyr
144 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-060-1

Vivre son deuil et croître
Rosette Poletti et Barbara Dobbs
160 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-519-8

Votre cerveau vous veut du bien
D'Anders Hansen
272 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-817-1

Vous nous connaissez comme l'éditeur de référence en matière de développement personnel pour adultes ? Nous vous présentons les « P'tits Jouvence », destinés aux petits lecteurs âgés de 4 à 7 ans. Notre démarche est de prendre soin des enfants grâce à de magnifiques albums offrant les messages clés du bien-être, et principalement de l'épanouissement personnel.



Nouveautés



Tu es un cadeau

**Alia Cardyn et
Delphine Balmé**

48 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-939-0

Un magnifique album de Noël sur la solidarité et l'entraide.



Lucien et la fée du sommeil

**Christophe Loupy et
Romain Guyard**

48 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-920-8

Un album tout en douceur pour retrouver le calme avant d'aller se coucher.



Coloriages magiques
pour avoir la confiance
d'un lion

Marion Blanc

112 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-962-8

Enfin des coloriages pour l'épanouissement personnel des enfants !



© Charlotte Doulière

Diplômée en droit et en sciences politiques, **Alia Cardyn** est une ancienne avocate. Elle est aujourd'hui cadre, formatrice et coach.

POUR LES ENFANTS

Nouveautés



Sème l'amour autour de toi
Susan B. Katz - Jennie Poh

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-934-5

Répandre son amour en chantant,
quoi de plus bienfaisant ?



Cumulo et l'étoile
qui voulait briller
Soline Bourdeverre-Veyssiére
et Nathalie Séidou

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-872-0

Cumulo le petit nuage et l'oiseau
Pirouette viennent en aide à Stella
l'étoile pour lui apprendre les vertus
de la patience et de la confiance.

Meilleure vente



Cumulo au royaume
des larmes
Soline Bourdeverre-Veyssiére
et Nathalie Séidou

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-806-5

Quand Cumulo se fait mal, Lala la
larme intervient avec ses copines de
la brigade des pleurs !

Et aussi...

La Boutique des coeurs
à réparer

Anne van Stappen,
Sila Y. Karaca et
Nathalie Séidou

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-861-4

Les Trésors inépuisables de Mila
Olivier Clerc et Yann Dégruel

48 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-807-2



Nos romans proposent autant d'histoires que de pistes

de réflexion pour trouver, au sein de la fiction, les clés de votre propre parcours d'épanouissement personnel. Des personnages attachants, des récits pleins de rebondissements...

Tous les éléments sont réunis pour vous faire vibrer et passer un heureux moment de lecture!



La Promesse du silence
Catherine Balance
272 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-915-4

L'histoire douce et nostalgique d'un amour secret, de la perte d'un être cher et d'une reconstruction.

Nouveautés



PRIX DU ROMAN BIEN-ÊTRE 2024

Il suffit d'une cerise sur le gâteau
Cécilia Duminuco

288 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-938-3

Et si la cuisine était l'ingrédient secret pour réconcilier une famille ? Plongez dans un roman tendre, émouvant, gourmand et rempli d'amour. Ce roman a remporté le Prix du roman Bien-Être 2024.



Amour, Whisky & Étiquettes
Elsa Page
448 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-952-9

Drôle, frais et ensoleillé, plongez dans ce roman feel-good à souhait et suivez les aventures d'une jeune célibataire à New-York.



« Laurent Grima est un auteur que je compte ! »
MICHEL BUSSI

Ce sera lui
Laurent Grima
352 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-897-3

Destin, secret de famille, amour impossible, quête du bonheur. Et si la peur de la mort était l'élément déclencheur pour que Mathias apprenne enfin à vivre ?



Comment j'ai résolu l'épineux problème du changement climatique (et trouvé l'amour)
Sofia Giovanditti
256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-974-1

Un roman tendre, drôle et résolument optimisme.

Nouveautés



Les Âmes du temps perdu

David Perroud

Préface d'Ervin László

Format Poche

336 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-878-2

«Une épopée entre science, mémoires akashiques et civilisation antique, avec une pointe de sagesse... Un mélange passionnant.» *L'inexploré*



Sous les arbres du destin

David Perroud

432 p. - 21,95 €

ISBN : 978-2-88953-956-7

Joann, voit sa vie bouleversée lorsqu'il reçoit un message énigmatique en rapport avec son aïeul. Solaie, avocate engagée pour l'environnement, découvre un don insoupçonné. Leurs destins se croisent dans une quête commune qui les poussera à redéfinir les règles de l'humanité, avec l'amour comme possible récompense.

Meilleures ventes



Le Chaman du Pacifique

David Perroud

432 p. - 21,95 €

ISBN : 978-2-88953-718-1

Julie a conçue la première intelligence artificielle globale. De l'autre côté du Pacifique, Daya découvre ses dons de navigateur-chaman, poussé par les esprits de sa tribu. Vivez l'incrovable rencontre de deux trajectoires extraordinaires.



David Perroud est à la fois auteur de romans best-sellers et passionné de sciences noétiques (les études de la conscience). Ex-CEO de l'institut m1nd-set, spécialisé dans l'étude du comportement des passagers aériens à l'échelle mondiale, il a également étudié des matières aussi diverses que la cosmologie, la physique quantique, les neurosciences ou l'évolution des espèces.



Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas

David Perroud

320 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-267-4

Entre *climate fiction* et roman spirituel: vous vous souviendrez longtemps de cette histoire d'âmes soeurs.



Ne marche pas si tu peux danser

Le roman de la Communication NonViolente

Dr Anne van Stappen

Préfaces de M. Chapsal, P. Rabhi, L. Fabian et I. Padovani

352 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-414-2

«Cette histoire, qui me rappelle *L'Alchimiste*, est à mettre dans toutes les mains, et surtout dans tous les cœurs». David Servan-Schreiber.

Meilleure vente



Toutes ces vies où nous nous sommes aimés
Céline Colle
Format Poche
352 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-784-6

Et si ces deux âmes s'étaient déjà aimées... dans une autre vie ?

Et aussi...

À Emilia
Julien Levy
384 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-593-4

Ce fil qui nous relie
Olivier Cochet
224 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-203-2

Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes
Nicolas Fougerousse
256 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-754-3

Celui qui était différent
Michel Deguen
336 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-526-2

Et la vie reprit à petites foulées
Giulia Larigaldie
416 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-539-2

L'Écho des souffrances silencieuses
Emmanuelle Drouet
288 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-694-8

L'Agence des miracles
Sofia Giovanditti

176 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-544-6

La Lettre à Lila
Vincent Cueff

Format Poche
144 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-631-3

La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages
Sofia Giovanditti
256 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-660-3

La terre est le plus bel endroit du ciel
Françoise Dorn

224 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-334-3

Le Chant des cigales après la pluie
Camille Lesur

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-406-7

Le Charmedesfantômes trop bavards
Éliane Saliba Garillon

224 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-857-7

Le Dernier Dîner
Camille Lesur
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-635-1

Le destin n'a pas toujours tort
Cécile Hovane et Laetitia Dupont

256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-756-3

Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus
Enolla Brunetti

288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-678-8

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie
Emmanuelle Fontaine

Format Poche
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-542-2

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie
Emmanuelle Fontaine

Format Poche
192 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-830-0

Le Sac à main d'une autre vie
Victoria Lecointe

256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-865-2

Le Salon de thé du bonheur retrouvé
Céline Gaudel

304 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-803-4

Les Âmes du temps perdu
David Perroud

Grand format
336 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-737-2

Les Neuf Leçons du guerrier maasaï
Xavier Péron

Format Poche
336 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-795-2

Les portes du Paradis sont fermées le lundi
Camille Lesur

320 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-478-4

On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie
Yor Pfeiffer

240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-710-5

Roule ma poule !
Denise Tidiman

288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-431-9

Sept jours pour vivre
Valérie Capelle

Grand format
320 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-918-9

Sept jours pour vivre
Valérie Capelle

Format Poche
320 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-335-0

Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver...
Jean-Yves Revault

128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-407-4

Ton ange te guidera
Nathalie Garnier

224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-561-3

Toutes ces vies où nous nous sommes aimés
Céline Colle

Grand format
352 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-454-8

Un secret peut en cacher un autre
Céline Colle

224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-679-5

ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ

Une nouvelle forme de sacré vous attire ?

Une expérience de développement spirituel vous interpelle ?

Aux Éditions Jouvence, l'ésotérisme moderne est considéré comme un prolongement du développement personnel.

C'est pourquoi les livres proposés ici vous inviteront à vous diriger vers ce qui nous dépasse, ce qui **nous transcende**, tout en vous donnant des **axes concrets et pratiques d'épanouissement**.



Oracles de poche



Emmanuelle Johnson est issue d'un parcours universitaire en psychologie avec une affinité particulière pour les neurosciences. Elle se passionne pour les vies antérieures et les liens d'âmes.

Aujourd'hui installée comme magnétiseuse, elle accompagne les personnes qui la consultent sur leur cheminement personnel et spirituel.

Nouveautés



S'initier à la magie égyptienne
Emmanuelle Johnson
12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-966-6

Un voyage initiatique au cœur de la sagesse et des rituels de l'Egypte antique.



Messages des grands maîtres spirituels
Christian Vidal

12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-967-3

Martin Luther King, Gandhi, Amma... Inspirez-vous de la sagesse de grands maîtres contemporains pour évoluer en conscience.



Shadow work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre
Emmanuelle Johnson
12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-931-4

Acceptez, comprenez et libérez-vous de vos parts d'ombre. Apprenez à guérir votre âme pour vivre plus sereinement.

Nouveautés



S'épanouir avec Mercure et vivre en pleine conscience (même pendant la phase rétrograde)

Christelle Arondeau
24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-924-6

Un accompagnement, des conseils et un oracle pour vivre en osmose avec Mercure, même lors de ses phases rétrogrades.



Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes

Sabrina Romeo-Dussart
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-909-3

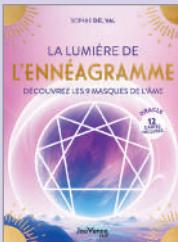
Un livre et son oracle pour percer les secrets des contes qui vous ont façonné et che-miner avec eux.



Pratiquer la magie verte

Ozalee Intuitive
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-891-1

Un livre et son oracle pour des rituels de magie en osmose avec la nature.



La Lumière de l'ennéagramme

Découvrez les 9 masques de l'âme

Sophie Del Val
12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-892-8

Un livre et son oracle pour plonger dans la magie de l'ennéagramme et découvrir les forces qui cohabitent en chaque âme.

Nouvelle édition



S'ouvrir à soi grâce au pendule

Géraldine Laffont-Debeaux
24 cartes et 4 vidéos
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-908-6

Un accompagnement pas à pas et des cartes détachables pour s'initier à la pratique du pendule.

Meilleure vente



Communiquer avec son ange gardien

Mily Robin
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-768-6

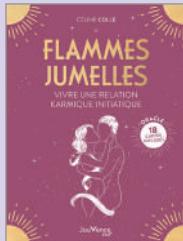
Un bel ouvrage pratique pour apprendre facilement à dialoguer avec son ange gardien.

ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ



Grâce à la numérologie, **Céline Colle**, blogueuse par ailleurs (www.beattitudes.fr), accompagne les autres sur le chemin de la connaissance de soi et les aide à révéler leur plein potentiel.

Elle est passionnée par les relations humaines, les mystères de l'univers, l'Histoire et les histoires, celles que racontent les livres, les vieilles pierres et les personnes qu'elle rencontre.

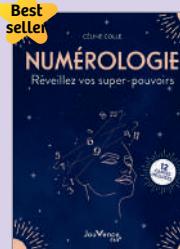


Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique
Céline Colle

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-707-5

Intensité, évidence, souffrance... Et s'il s'agissait d'une histoire de flammes jumelles ?

Meilleures ventes



Best seller

Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs
Céline Colle

12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-523-1

Grâce à la numérologie, apprenez à mieux vous connaître et découvrez votre mission de vie !



Best seller

Signes : interpréter les messages que nous envoie l'Univers
Céline Colle

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-729-7

Ouvrez-vous à l'extraordinaire au travers d'événements, en apparence ordinaires !

Meilleures ventes



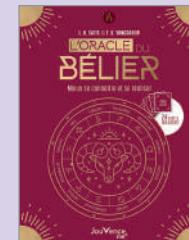
ORACLES ASTRO

Votre portrait personnel, les bases de l'astrologie et un oracle personnalisé pour savoir comment agir et dans quel secteur précis de votre vie, grâce aux 24 cartes détachables incluses.

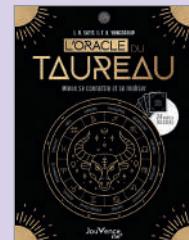
L. B. Satis et T. K. Yongdroup

128 p. - 9,90 €

Les bases de l'astrologie et un oracle de 24 cartes en un seul livre !



L'Oracle du bétail
ISBN : 978-2-88953-465-4

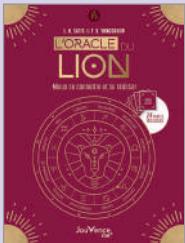


L'Oracle du taureau
ISBN : 978-2-88953-464-7

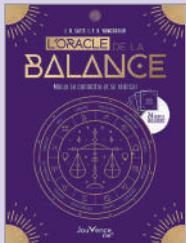
Meilleures ventes



L'Oracle des gémeaux
ISBN : 978-2-88953-468-5



L'Oracle du lion
ISBN : 978-2-88953-402-9



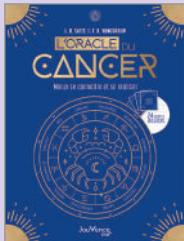
L'Oracle de la balance
ISBN : 978-2-88953-470-8



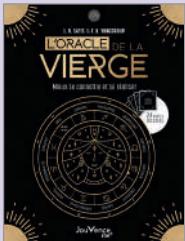
L'Oracle du sagittaire
ISBN : 978-2-88953-467-8



L'Oracle du verseau
ISBN : 978-2-88953-403-6



L'Oracle du cancer
ISBN : 978-2-88953-404-3



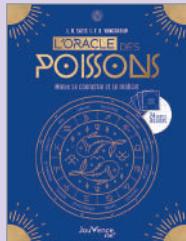
L'Oracle de la vierge
ISBN : 978-2-88953-466-1



L'Oracle du scorpion
ISBN : 978-2-88953-469-2



L'Oracle du capricorne
ISBN : 978-2-88953-405-0



L'Oracle des poissons
ISBN : 978-2-88953-463-0

ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ

Et aussi...

Activer ses talents de médium
Douna Chereau
12 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-754-9

Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts
Floriane Arzouni
12 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-578-1

Communiquer intuitivement avec les animaux
Fabienne Maillefer
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-840-9

Expérimenter le voyage astral
Emmanuelle Johnson
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-701-3

Faire les bons choix grâce au Yi-King
Luce Cassina
128 cartes incluses
160 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-788-4

Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques
La Douce Pythie
24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-755-6

Harmonie : éléver sa vibration et révéler sa fréquence personnelle
Célia Félix
11 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-525-5

L'amour est dans les lignes de la main
Christian Vidal
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-816-4

Légendes et messages des pierres thérapeutiques
Véronique Barrau et Arthémisia
24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-613-9

Mantras : ces formules sacrées qui transforment
Céline Colle
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-853-9

Messages de vos huiles essentielles
Solange Cousin
24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-577-4

Messages et symboliques des célébrations païennes
Sabrina Romeo-Dussart
18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-785-3

Ouvrir les portes de ses vies antérieures
Emmanuelle Johnson

18 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-688-7

Ouvrir son 3^e œil
Amandine Issaverdens

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-770-9

Pratiquer la magie blanche
Ozalee Intuitive

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-899-7

Provoquer et décrypter ses rêves
Olivier Cochet

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-666-5

Redonner le pouvoir à sa fée intérieure et enchanter sa vie
Valérie Motté

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-758-7

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin
Chloé Mason

18 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-497-5

S'épanouir avec la lune
Christelle Arondeau

24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-808-9

S'initier à l'art des runes divinatoires
Séléné

24 cartes incluses
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-614-6

S'initier au tarot et pratiquer au quotidien

Christian Vidal
24 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-775-4

Se connecter à l'énergie des arbres
Fabienne Maillefer

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-787-7

Se relier à la sagesse des animaux totems
Laurine Koenig

18 cartes incluses
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-750-1

Autres thématiques

Nouveautés



Mon fabuleux grimoire de l'Avent

C. Colle, E. Johnson, Ozalee I., A. Issaverdens, F. Maillefer, S. Romeo-Dussart, C. Vidal
208 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-935-2

Cette année, votre calendrier de l'Avent n'est pas un calendrier... mais un livre de l'Avent !

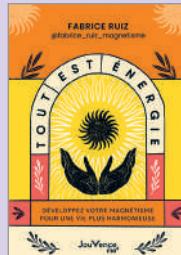


Déchiffrer l'avenir

Cartomancie, astrologie, pendule... guide pratique pour développer sa clairvoyance
Christian Vidal

Préface de Martine Phelan
256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-910-9

Un guide captivant et didactique pour comprendre la divination et développer votre intuition.



Tout est énergie

Développez votre magnétisme pour une vie plus harmonieuse
Fabrice Ruiz

240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-880-5

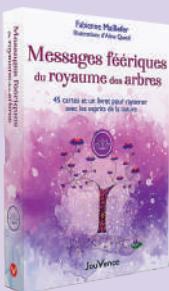
Un guide ludique et pratique pour découvrir le plein potentiel de l'énergie qui circule en chacun de nous et prendre soin de sa santé.



Recevoir les messages de l'Univers

Ces signes et ces nombres qui nous montrent le chemin
Céline Colle
30 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-877-5

Communiquer avec l'Univers devient un jeu d'enfant avec ce magnifique oracle !



Messages féériques du royaume des arbres

Fabienne Maillefer et Aline Quod

45 cartes et un livret de 64 p. pour rayonner avec les esprits de la nature - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-890-4

Les arbres sont prêts à vous délivrer un message bienveillant !



Contes médiumniques de nos guides spirituels

Hélène Myran-Fiorini

256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-898-0

Quand une médium canalise des messages de guides transmis sous la forme de contes : un ouvrage étonnant et fascinant.



© Stéphane Davi

Harry Roselmack se passionne pour le monde. Sa quête insatiable de réponses sur l'être et les façons d'être l'a mené au journalisme (journaliste présentateur de « La Grande Édition » sur Canal+, rédacteur en chef et présentateur du « Journal de 20 heures » sur TF1, journaliste présentateur du « Journal inattendu » sur Radio RTL, présentateur du magazine « Sept à huit » sur TF1), au cinéma (réalisation du film Fractures en 2017) et à la littérature.



Nouveautés



Dieu, la source et l'univers philosophal

Harry Roselmack

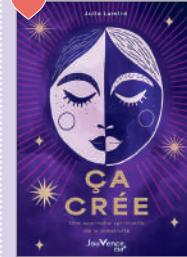
Préface de Lucie Gabassi

Kakuta Mambenga

208 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-933-8

« J'ai regardé profondément à l'intérieur de moi. J'ai regardé loin dans l'univers. J'y ai vu la même mécanique: celle de l'évolution. »



Ça crée

Une approche spirituelle de la créativité

Julie Lamiré

192 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-969-7

L'approche inspirante et spirituelle de la parolière des stars également formée en coaching et soins égyptiens.



Planètes rétrogrades : le guide indispensable pour survivre, quel que soit l'alignement des planètes

Jennifer Billock

176 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-889-8

Mercure rétrograde ne vous fera plus trembler, ni aucune autre planète !



Embrasse le pouvoir des astres et laisse-toi guider par l'Univers

L. B. Satis et
T. K. Yongdroup

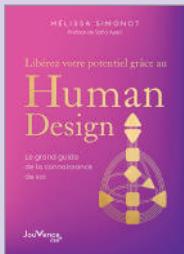
36 cartes incluses

272 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-936-9

Éclairez votre passé, votre présent et votre futur grâce au meilleur de l'astrologie réuni en un seul livre accompagné de son oracle de 36 cartes !

Nouveautés



Libérez votre potentiel grâce au Human Design
Le grand guide de la connaissance de soi
Mélissa Simonot
Préface de Safia Ayad
432 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-885-0

Un ouvrage novateur pour apprendre à décrypter son schéma de Human Design et découvrir la personne que l'on est vraiment.



Vis sans crainte, c'est encore mieux après
L'expérience d'un homme cartésien guidé par son père depuis l'au-delà
Vincent Terrien
176 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-971-0

« Pendant les trois mois qui ont suivi son décès, mon père m'a réveillé chaque nuit à trois heures précises pour m'inviter à dialoguer avec lui. »

Meilleures ventes



La Communication animale intuitive
À la rencontre de la conscience animale
Fabienne Maillefer
Préface des D'stess vétérinaires Marie-Noëlle Issautier & Jacqueline Peker
312 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-632-0

Une technique surprenante pour ouvrir son cœur à de nouvelles dimensions et vivre une expérience d'âme à âme.



La Connexion perdue
Retrouver la communication intuitive avec les animaux et la nature
Marta Williams
En collaboration avec Chantal de Folleville
224 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-652-8

Et si, tel un chaman, vous pouviez communiquer avec les animaux et la nature ?



Best seller
OSHO
LE COURAGE
La joie de vivre dangereusement.
JouVence éditions

Le Courage
La joie de vivre dangereusement
Osho
240 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-477-7

Découvrez comment développer le courage intérieur qui nous permet de mener une vie quotidienne authentique et profondément satisfaisante.

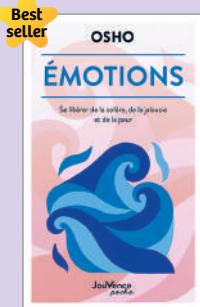


Être en pleine conscience
Une présence à la vie
Osho
288 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-472-2

Parcourez de nouveaux horizons pour vivre votre vie différemment: en pleine conscience.

ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ

Meilleures ventes

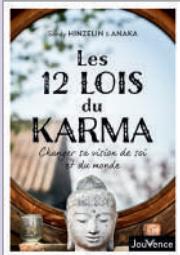


Émotions

Se libérer de la colère, de la jalousie et de la peur
Osho

144 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-813-3

Faites de votre émotivité votre don le plus précieux !



Les 12 lois du karma
Changer sa vision de soi et du monde
Sandy Hinzelin et Anaka

256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-461-6

Changez votre vie grâce à la compréhension des grandes lois du karma qui régissent l'Univers.

Et aussi...

30 enseignements zen des maîtres du thé

Nicolas Chauvat
150 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88911-772-7

365 messages de la Roue de Médecine chamanique
Sophie Del Val (Healing Moonlight)

288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-681-8

Astro : le livre du Feu
Steven Forrest

448 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-751-8

Au cœur de nos vies antérieures

Emmanuelle Johnson
208 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-838-6

Au cœur des Shanenawa
Alix Alléguède

192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-780-8

Chakras & Business
Murielle Sitbon

240 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-658-0

Comment trouver son chemin spirituel

Pierre Pradervand
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-522-4

Conversations magiques avec nos guides

Lee Harris et Diana Edwards
176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-815-7

Être en harmonie, oublier ses soucis, simplement vivre

Anselm Grün
144 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-582-8

L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure
Pierre Pradervand

192 p. - 18,50 €
ISBN : 978-2-88353-986-0

L'Esprit de ma cafetière ou comment tout dans l'univers possède une forme de mentalité
Jiri Benovsky

208 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-341-1

L'Oracle de la 9^e lune
Chloé Vibes et Céline Polloc

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-535-4

L'Oracle des mouvements guérisseurs

Élodie Leclercq et Salty Studio
Coffret de 42 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-639-9

La Magie des animaux de pouvoir

Laurine Koenig et Virginie Cochet
Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
ISBN : 978-2-88953-799-0

La Nature, source spirituelle
Philippe Roch
192 p. - 18,80 €
ISBN : 978-2-88353-784-2

La Spiritualité de la pleine conscience
Christian Miquel + CD
192 p. - 17 €
ISBN : 978-2-88911-958-5

Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles
Collectif

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-630-6

Le Cahier d'activités des sorcières modernes
Collectif
224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-774-7

Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour
Claire Jeanne Soulet-Clijseen
 256 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-864-5

Le Soleil de l'après-vie
Amandine Adnot
 144 p. - 14,90 €
 ISBN : 978-2-88953-513-2

Les 4 cercles Maasaï du bonheur
Xavier Péron
 160 p. - 9,90 €
 ISBN : 978-2-88911-567-9

Les Quatre nobles vérités et l'octuple sentier du Bouddha
Christian Miquel
 144 p. - 6,90 €
 ISBN : 978-2-88911-872-4

Les Secrets de notre conscience
David Perroud et Helen Mc Geachy
 Grand format
 192 p. - 18,90 €
 ISBN : 978-2-88953-409-8

Les Secrets de notre conscience
David Perroud et Helen Mc Geachy
 Format Poche
 192 p. - 9,95 €
 ISBN : 978-2-88953-783-9

Marche et Méditation
Pierre-Yves Brissiaud

224 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88911-687-4

Maximes africaines
Tiraogo Maxime Ily

224 p. - 13,10 €
 ISBN : 978-2-88353-872-6

Médium, tarologue, astrologue... comment vivre de la spiritualité
La Douce Pythie

288 p. - 22,95 €
 ISBN : 978-2-88953-847-8

Mes cartes totems vibratoires
Jérémy Rueda

Coffret de 42 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €
 ISBN : 978-2-88953-801-0

Messages de vie : un condamné à mort témoigne
Roger W. McGowen et Pierre Pradervand

240 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88911-847-2

Oracle Book
Jérémy Rueda

176 p. - 16,95 €
 ISBN : 978-2-88953-752-5

Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir
Pierre Pradervand

150 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88911-956-1

Se relier au vivant par l'intuition
Fabienne Maillefer

224 p. - 17,90 €
 ISBN : 978-2-88953-597-2

Surmonter les incertitudes
Nicolas Chauvat

128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-310-7

Vibrations : se reconnecter à ses pouvoirs invisibles
Clélia Félix

256 p. - 19,95 €
 ISBN : 978-2-88953-311-4

Vivre ma spiritualité au quotidien
Pierre Pradervand

192 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88911-671-3

Yoga et rituels des 9 déesses
Charlotte Saint Jean

272 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88953-458-6



COLLECTION #SANSFILTRE

Inattendue et décalée mais surtout désarmante de vérité, la collection #sansfiltre prône l'authenticité à l'état pur. Bien au-delà de leur propre expérience (qu'ils ont transcendée), les autrices et les auteurs de ces essais et récits personnels ôtent les masques de façon audacieuse (parfois même avec un ton irrévérencieux) pour répondre à des problématiques universelles.

Au programme : **authenticité, humour et entraide !**



Meilleures ventes



Nomades, sauvages et parents
Tout plaquer et voyager avec bébé

Alizée Conraud et Marie-Lou Lesage

288 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-761-7

Un livre incroyablement inspirant et dépaysant pour tous les (futurs) parents !



Best seller

TARA SCHUSTER
**Achète-toi
toi-même
ces
p*tains
de fleurs**

Déjà 100 000 lecteurs conquis

Grand format

Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs
Et autres rituels pour prendre sa vie en main.
Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster
Grand format

464 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-322-0

Hilarant, féroce et tendre : le guide parfait pour devenir la ninja de l'estime de soi.



Brille dans ta p*tain de nuit
Pratiques lumineuses pour soigner son âme.
Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

480 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-802-7

Un récit révélateur et puissant pour briller, même quand la vie devient sombre et créer la vie spectaculaire que vous méritez.



Tara Schuster est vice-présidente de l'émission américaine *Talent and Development* sur la chaîne de télévision *Comedy Central*. Dirigeante d'entreprise brillante, elle a lutte contre la dépression et

a vécu les pires instants de sa vie à l'âge de 26 ans. Ses conseils bien-être sont lumineux, accessibles. Sitôt paru aux États-Unis, *Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs* s'est hissé en tête des meilleures ventes.

Meilleures ventes



Comment j'ai arrêté de travailler pour mieux me réinventer
Devenez la magicienne de votre vie
Céline Onana

Préface de Christian Junod
208 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-829-4

Le témoignage inspirant d'une femme qui a transformé sa vie, alliant spiritualité et matériel, et qui interroge notre rapport au travail.



L'autisme est mon super-pouvoir
Lali Dugelay

176 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-760-0

« Un jour je suis née, depuis j'improvise », telle est la devise de Lali Dugelay, cette enfant au parcours chaotique et douloureux devenue une femme autiste pleinement épanouie depuis son diagnostic tardif.

Et aussi...

Ça ne se fait pas d'en parler

D'r Yael Adler
432 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-440-1

Ça va aller !

Daisy
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-529-3

Ça va merveilleusement bien

Ruby Elliot
256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-260-5

Comment ça va aujourd'hui ?

Amandine Issaverdens et Hippolyte Maurel

224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-564-4

Confidences d'une ex-accro des régimes

Mathilde Blanca
320 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-574-3

Écris tes p*tains de pages du matin

Tara Schuster
208 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-540-8

Entre deux royaumes
Suleika Jaouad

512 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-655-9

Fonce corps et âme !
Karine Baillet

276 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-642-9

Les Chroniques de Double-clic

Jean-Louis Dufloux
224 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-455-5

Mes nuits sauvages

Sylvie Pérenne
Grand format
304 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-591-0

Périménopower
Katarina Wilk

192 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-391-6

PTDR : Pour une Thérapie Du Rire

Julie Mamou-Mani
256 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-500-2

Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?!

Aurélie Delahaye
Grand format
240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-449-4



Les seuls biens dont nous disposons vraiment sont notre corps et notre santé. Ce sont eux qui nous ouvrent les portes de la vie. C'est donc à nous d'en prendre soin, de les préserver.

Les Éditions Jouvence souhaitent vous mettre **sur la voie des thérapies douces** qui englobent l'être humain dans toutes ses dimensions essentielles : **physique, émotionnelle, psychique et spirituelle**. Vous êtes actrice ou acteur de votre santé.



Nouvelles éditions



Je détoxique mon foie, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-896-6

Un programme de detox complet et efficace.



Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-895-9

Un livre accessible et éminemment pratique sur le microbiote !

Naturopathie



Christopher Vasey est un naturopathe qui a fait connaître à un large public les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, d'équilibre entre

les carences et les surcharges, etc. Il a ainsi contribué à mettre à disposition de tous des moyens pour gérer son bien-être, sa santé et sa vitalité. Ses livres sont traduits dans de très nombreuses langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

Meilleure vente



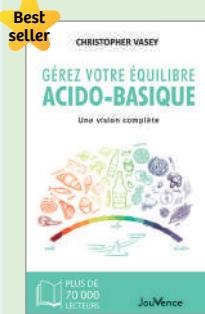
L'Équilibre acido-basique
Source de bien-être et de vitalité
Christopher Vasey

160 p. - 15,95 €

ISBN : 978-2-88953-735-8

Un guide complet avec des actions simples et efficaces à la portée de chacun pour préserver sa vitalité !

Meilleures ventes



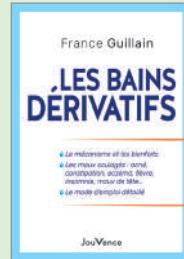
Gérez votre équilibre acido-basique
Une vision complète
Christopher Vasey
192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-868-3

Un livre éminemment pratique pour rééquilibrer sa santé.



Le Choix des huiles essentielles
Santé, beauté et bien-être par l'aromathérapie
Fencienne Tu-Saint Girons et Benoît Saint Girons
192 p. - 9,70 €
ISBN : 978-2-88911-506-8

Ce guide pratique met l'aromathérapie à la portée de tous !



Les Bains dérivatifs
France Guillain
176 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-720-4

Le livre de référence sur cette pratique de santé ancestrale !



Accompagnez votre SOPK au naturel
Cycle menstruel, fertilité, alimentation, perturbateurs endocriniens... une approche naturopathique du syndrome des ovaires polykystiques
Céline Hovette
Préface du Dr Vincent Renaud
288 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-736-5

Le premier guide complet et pratique sur le SOPK par une naturopathe spécialiste.



La Méthode Kousmine
Alimentation saine, apport de vitamines et minéraux, hygiène intestinale, implications psychologiques
Fondation Dr Catherine Koussmine
Préface du Dr Philip Keros
288 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-649-8

LA méthode culte en alimentation thérapeutique !



Mon grand manuel des huiles essentielles
L'aromathérapie pratique pour soigner 122 maux
Dr Pascale Gélis Imbert
352 p. - 20 €
ISBN : 978-2-88953-094-6

60 huiles essentielles faciles à se procurer (tarifs indiqués) dont 20 indispensables. 122 maux et leurs remèdes.

Et aussi...

12 huiles essentielles pour mon chien
Maxime Beune
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-386-2

Acidose et mucose toxiques
Daniel Kieffer
160 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-251-3

Arthrite et arthrose : prendre soin de ses articulations à l'aide de la naturopathie
Caroline Brondel
192 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-410-4

Compresses et cataplasmes
Christopher Vasey
160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-783-3

Détox
Christopher Vasey
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88911-587-7

Détoxication optimale
Christopher Vasey
160 p. - 16,20 €
ISBN : 978-2-88353-854-2

Entretenir son immunité pour se prémunir des virus
Christopher Vasey
208 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-670-2

Homéopathie familiale
Dr François Choffat
192 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-098-4

Inflammation chronique de l'organisme : la comprendre et la gérer
Jacques Fontaine
176 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-820-5

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles
Mélanie Colleaux
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-066-3

L'Hydrothérapie du colon
Josiane Mignot
256 p. - 21,30 €
ISBN : 978-2-88353-427-8

La Détox holistique
Daniel Kieffer
160 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-201-8

La Petite Pharmacie familiale en naturopathie
Daniel Kieffer
240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-327-5

Le Grand Manuel des fleurs de Bach
Dr Richard Sprigg
240 p. - 20 €
ISBN : 978-2-88911-717-8

Le réflexe médicamenteux, c'est fini !
Isabelle Doumenc
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-704-8

Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé
Christopher Vasey
200 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-504-0

Les 10 cerveaux de la naturopathie
Daniel Kieffer
140 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-200-1

Les Compléments alimentaires naturels
Christopher Vasey
192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88953-489-0

Les Eaux de détox
Daniel Kieffer
144 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-265-0

Les hémorroïdes, c'est fini !
Corinne Allioux Goldfarbe
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-503-3

Les Principes de base d'une alimentation saine
Christopher Vasey
256 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-295-7

Ma naturo spéciale bons vivants
Noémie Vega
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-318-3

Ma phyto au féminin
Virginie Peytavi
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-316-9

Magnétisme et Santé
Daniel Kieffer
240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-326-8

Manuel de détoxication
Christopher Vasey
256 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-162-2

Mes huiles essentielles en voyage
Maxime Beune
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-329-9

Mes potions naturo bien-aimées au quotidien
Véronique Beck
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-452-4

Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause
Daniel Kieffer
320 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-789-1

Mon grand guide de naturopathie
Christopher Vasey
448 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-746-4

Mon manuel de gemmothérapie
Valérie Catala
256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-159-2

Naturopathie pratique
Daniel Kieffer
160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-611-9

Pardonner et se pardonner
Daniel Kieffer
144 p. - 9,80 €
ISBN : 978-2-88953-249-0

Petit traité de naturopathie
Christopher Vasey
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-443-2

Prenez soin de vos intestins
Daniel Kieffer
224 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-635-5

Alimentation

Nouveauté



Boissons santé au fil des saisons

Du kéfir au chaï latte :

80 recettes gourmandes et bi

Sabrina Rom

224 p. - 19,95 €

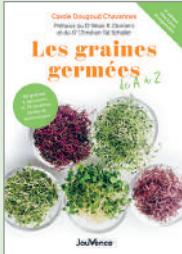
Découvrez de délicieuses boissons sans alcool, enrichies en super aliments, hydrolats, épices et aromates sélectionnés pour leurs vertus. La préparation de boissons fermentées au printemps, d'eaux aromatisées rafraîchissantes en été, de tisanes tonifiantes en automne et de lattes réconfortantes en hiver n'aura plus de secret pour vous.

Formée au CENATHO,
Sabrina Romeo-Dussart
est naturopathe.
Elle est également
diplômée en psychologie
et formée à la médecine
chinoise, la sophrologie,
l'aromathérapie, les fleurs
de Bach et l'EFT. Grâce

à la pluridisciplinarité de sa formation, elle adopte une vision holistique pour une prise en charge complète et personnalisée lors de ses consultations.



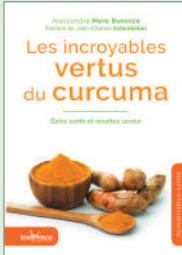
Nouvelle édition



Les Graines germées de A à Z
60 graines à découvrir et des recettes faciles et savoureuses

Carole Dougoud Chavannes
Préfaces du Dr Brian R. Clement et du Dr Christian Tal Schaler
256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-884-3

Le guide de référence pour réussir à faire germer ses graines à la maison.



Les Incroyables Vertus du curcuma
Épice santé et recettes saveur

Alessandra Moro Buronzo
Préface de Jean-Charles Schnebelen
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-762-8

Pour tout connaître des vertus du curcuma et concocter de savoureuses recettes !

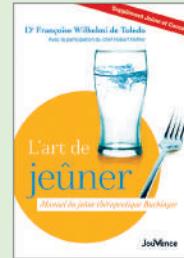
Meilleures ventes



Mon alimentation santé facile : Acido-basique et 68 recettes

Christopher Vasey
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-968-4

Apprenez à cuisiner en respectant l'équilibre acido-basique.



Dr Françoise Wilhelmi de Toledo
Avec la participation du chef Hubert Hohler
240 p. - 24,50 €
ISBN : 978-2-88911-562-4

L'Art de jeûner
Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo
Avec la participation du chef Hubert Hohler
240 p. - 24,50 €
ISBN : 978-2-88911-562-4

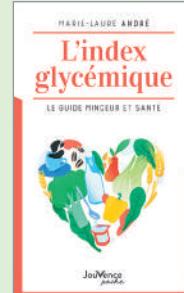
Le premier manuel complet sur la pratique d'une méthode de jeûne reconnue !



Les Incroyables Vertus des jus de légumes
Boostez votre santé et votre vitalité !

Evelyne Baubéau
144 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-745-7

Les jus de légumes : votre nouveau rituel vitalité !



L'Index glycémique
Le guide minceur et santé

Marie-Laure André
176 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-471-5

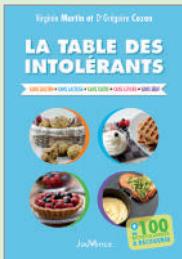
Gagnez en santé et perdez du poids grâce à l'index glycémique !

Meilleures ventes



Mon alimentation santé facile : paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja et 50 recettes
Marion Kaplan
 128 p. - 5,90 €
 ISBN : 978-2-88911-910-3

Arrêtez de vous empoisonner : cuisinez sans danger et en toute simplicité !



La Table des intolérants
 Sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans levure, sans œuf
Virginie Martin et Dr Grégoire Cozon
 176 p. - 16,90 €
 ISBN : 978-2-88953-044-1

Adoptez une alimentation sans gluten, sans lait, sans sucre et sans levure... mais avec plaisir !



Alimentation sans gluten ni laitages
 Comprendre l'intolérance et adapter son alimentation
Marion Kaplan
 Préface du Dr Bruno Donatini
 240 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88953-340-4

Intolérants, trouvez les clés pour un mode de vie équilibré !

Et aussi...

3 jours de jeûne, c'est parti !

Sandra Stallaert
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-600-9

Algues faciles

Carole Dougoud Chavannes
 176 p. - 8,70 €
 ISBN : 978-2-88911-919-6

Anti-candida

Alice Greetham
 128 p. - 9,90 €
 ISBN : 978-2-88953-612-2

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles
Alessandra Moro Buronzo

192 p. - 16,50 €
 ISBN : 978-2-88911-465-8

Happy veggie
Juliette Pochat
 160 p. - 14,90 €
 ISBN : 978-2-88911-933-2

Je mange moins de sel, c'est parti !
Christopher Vasey
 128 p. - 8,95 €
 ISBN : 978-2-88953-714-3

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !
Christopher Vasey
 128 p. - 7,90 €
 ISBN : 978-2-88953-270-4

Kousmine gourmande
Suzanne Preney et Brigitte Favre
 248 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88911-994-3

La Crème Budwig
Dr Philippe-Gaston Besson
 128 p. - 14,70 €
 ISBN : 978-2-88353-871-9

La Green Food en famille
Marie Gabrielle Domizi et Alice Greetham
 160 p. - 15,90 €
 ISBN : 978-2-88953-393-0

Les 5 piliers de la santé
Dr Philippe-Gaston Besson,
Dr Alain Bondil, Dr André
Deanjean et Dr Philip Keros
320 p. - 22,40 €
ISBN : 978-2-88353-326-4

Les Additifs alimentaires
Marie-Laure André
160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-405-4

Les Cures de santé
Christopher Vasey
et Johanna Brandt
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-855-7

Les Incroyables Vertus
du gingembre
Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-569-3

Les Incroyables Vertus
du régime crétois
Emmanuelle Jumeaucourt
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-711-6

Les intolérances
alimentaires, c'est fini !
Isabelle Mante
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-225-4

Les régimes, c'est fini !
Céline Touati
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-807-6

Les Vertus de l'ortie
Alessandra Moro Buronzo
160 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-833-5

Les Vertus de la spiruline
Géraldine Laval Legrain
et Benoît Legrain
144 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88953-116-5

Lunch box veggie
Juliette Pochat
144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-194-3

Mes 50 super aliments + 1
Caroline Balma-Chaminadour
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-907-3

Mes astuces anti-grignotage,
c'est parti !
Véronique Beck
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-226-1

Mon alimentation santé
facile : À base de citron
Christopher Vasey et
Lisa Masset
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-967-7

Mon alimentation santé
facile : Anti-AVC
Marie-Laure André
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88953-151-6

Mon alimentation santé
facile : Anticholestérol
Isabelle Doumenc et
Magdalina Asanчheyev
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-969-1

Mon alimentation santé
facile : Brûler les graisses
durablement
Céline Touati
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-908-0

Mon alimentation santé
facile : Curcuma
et gingembre,
mes épices miracles
Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88911-914-1

Mon alimentation santé
facile : desserts sans sucre
raffiné
Christopher Vasey et
Marie Gabrielle Domizi
128 p. - 6,50 €
ISBN : 978-2-88953-198-1

Mon alimentation santé
facile : Riche en
micronutriments
Juliette Benedicto
128 p. - 6,50 €
ISBN : 978-2-88953-149-3

Mon alimentation santé
facile : Salades santé
Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 6,50 €
ISBN : 978-2-88953-160-8

Mon alimentation santé
facile : Spécial détox
Christopher Vasey et
Elodie Bary
128 p. - 6,50 €
ISBN : 978-2-88953-264-3

Mon alimentation santé
facile : Spécial sportifs
Juliette Benedicto
128 p. - 5,90 €
ISBN : 978-2-88953-150-9

Oméga-3
Dr Dominique Rueff
170 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-713-0

Prévenir les accidents
vasculaires par
l'alimentation
Marie-Laure André
180 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-768-0

Quand le corps a soif...
Christopher Vasey
160 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88911-495-5

Quiches, tourtes et tartes
à index glycémique bas
Léa Delmas et
Jeanne Baliteau
176 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-377-0

Recettes et astuces
anti-ballonnements
Céline Touati
128 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88911-736-9

Recettes sans lait ni gluten
pour petits et grands
Valérie Cupillard
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88911-675-1

Réduire sa consommation
de viande, c'est parti !
Véronique Beck
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-269-8

Tisanes : guide pratique
pour toute la famille
Dr Claire Laurant
160 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-296-8

Zéro déchet, zéro gaspi
Lisa Masset
192 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-810-6

Autres thématiques

Nouveautés



Ménopause :
une transition réussie
Solutions naturelles
de la préménopause
à la postménopause
Isabelle Doumenc
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-947-5
Tout savoir sur la ménopause pour l'anticiper et l'accompagner au mieux !



Pilates au mur
et avec chaise
3 programmes de 21 jours
pour se renforcer
Marine Biren
240 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-951-2
Pilates au mur : la nouvelle tendance pour un sport accessible à tous.

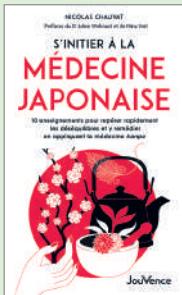


Le Guide de médecine intégrative par les plantes
6 piliers d'une bonne santé et 120 protocoles de soins
Pascale Gélis Imbert
Préfaces des Drs Béatrice Leloutre et Véronique Mondain
368 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-930-7

Le guide ultime de médecine intégrative : 120 protocoles de soins à base d'huiles essentielles, gemmothérapie, infusions...



Périménopower
Le guide puissant qui accompagne le changement de la ménopause
Katarina Wilk
192 p. - 7,95 €
ISBN : 978-2-88953-960-4
Transformez les désagréments de la périménopause en empowerment !



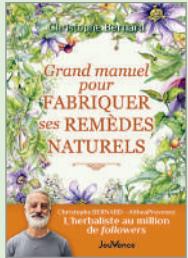
S'initier à la médecine japonaise
10 enseignements pour repérer rapidement les déséquilibres et y remédier
Nicolas Chauvat
Préfaces du Dr Julien Welmant et de Nina Voit
240 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-870-6
Dix concepts clés pour se soigner grâce à la médecine japonaise, pays réputé pour la longévité de ses habitants.



Secrets de beauté naturelle
Les précieux rituels des femmes du monde en 50 fiches et 30 recettes
Sabrina Romeo-Dussart
320 p. - 21,95 €
ISBN : 978-2-88953-945-1

Les routines skin care au naturel les plus appréciées dans le monde.

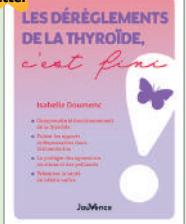
Nouvelles éditions



Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels
Christophe Bernard
256 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-928-4

Soignez toute votre famille grâce à 20 recettes ancestrales déclinables à l'infini.

Best seller



Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !
Isabelle Doumenc
128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-949-9

« Un livre clair, pratique, incontournable. » Alternative santé

Meilleures ventes

Best seller



Jacques Choque
GYM DOUCE & YOGA SUR UNE CHAISE
150 exercices et postures simples et efficaces

Gym douce et yoga sur une chaise
150 exercices et postures simples et efficaces
Jacques Choque
144 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-867-6

Le livre idéal pour entretenir et développer, en douceur, sa souplesse, sa mobilité et sa force.

Best seller



Jean-Marie Defossez
ÊTRE EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU NERF VAGUE
La méthode pour réduire le stress, l'inflammation, les troubles digestifs... et retrouver la vitalité

Être en bonne santé grâce au nerf vague
La méthode pour réduire le stress, l'inflammation, les troubles digestifs... et retrouver la vitalité
Jean-Marie Defossez
224 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-432-6

Partez à la découverte du nerf de l'hypersensibilité par excellence.

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger
Vincent Cueff
176 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-869-0

« Un nouveau mode d'emploi de votre corps humain » Mes Protocoles Santé



Mon grand guide du nerf vague
Jean-Marie Defossez
344 p. - 27,95 €
ISBN : 978-2-88953-767-9

La bible du nerf vague, le nouvel allié de notre santé.

Meilleures ventes



Transformez votre stress en vitalité

La voie du Tao

Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-692-4

Découvrez les secrets du Tao, une sagesse ancestrale anti-stress.

Best seller



Mille questions à mon gynéco

Des réponses sans tabou

Dr Olivier Marpeau

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-839-3

Toutes les réponses sans tabou du gynéco préféré des réseaux !



Le Dr Olivier Marpeau est

chirurgien gynécologue. Passionné par

la vulgarisation médicale, il créé avec sa femme @Mon.Gyneco sur les réseaux sociaux.

Animé par l'envie de faciliter et simplifier

l'accès à l'info gynéco, il transmet son savoir avec enthousiasme et dézingue les fake news au travers de vidéos et publications drôles, rassurantes et informatives.



Stimulez votre énergie vitale

L'automassage par le chi

Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-693-1

Découvrez tous les bienfaits et les secrets du massage taoïste.

Best seller



Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale Dien' Cham' et autres approches

Marie-France Muller

512 p. - 34,95 €

ISBN : 978-2-88953-029-8

Savez-vous qu'il suffit de frictionner pendant quelques secondes certaines zones du visage pour soulager aussitôt un mal de dos, une migraine naissante ou stopper net un début de rhume ?



Le dien' cham'

Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale

Marie-France Muller et

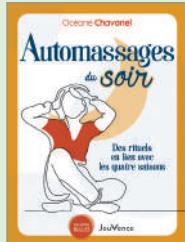
Nhuan Le Quang

272 p. - 22,95 €

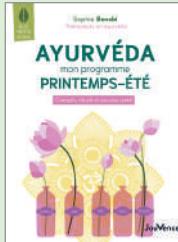
ISBN : 978-2-88953-080-9

Une pharmacie familiale ambulante, à portée... de doigts !

Meilleures ventes



Automassages du soir
Des rituels en lien
avec les quatre saisons
Océane Chavanel
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-653-5
LE guide des automassages
du soir au fil des saisons !



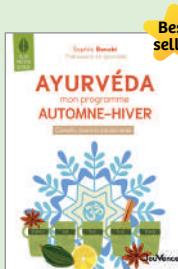
Ayurvédá :
mon programme
printemps-été
Conseils, rituels
et astuces santé
Sophie Benabi
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-319-0

Retrouvez votre équilibre et
votre énergie au fil des saisons
grâce à l'Ayurveda !



60 recettes réconfortantes
de votre naturopathe
Naima @Miam_oh_miam
176 p. - 15,90 €
ISBN : 978-2-88953-532-3

Des recettes saines et délicieuses, élaborées par une
naturopathe, qui feront de vos repas un pur moment de
régal !



Best seller

Ayurvédá :
mon programme
automne-hiver
Conseils, rituels
et astuces santé
Sophie Benabi
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-392-3

Pour une bonne santé tout
au long de l'automne et de
l'hiver, adoptez les bons gestes ayurvédiques liés à ces
saisons.

Et aussi...

5, 4, 3, 2, 1 j'arrête de fumer !

Marc Klinkhamer

192 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88353-687-6

10 respirations thérapeutiques
au service de votre santé

Jean-Marie Defossez

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-770-3

21 jours pour réguler
son stress et son sommeil

Céline Braun Debourges

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-306-0

Acroyoga : postures et principes de base

Julien Levy

272 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-891-5

Aimer vieillir : la révolution
de la médecine anti-âge

Dr Gérard Bersand

288 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-390-9

Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères...

Dr Eric Charles

144 p. - 17 €

ISBN : 978-2-88953-253-7

Arthroses, arthrites et rhumatismes

Christian Brun

176 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-634-8

Ayurvédá : mes rituels beauté
Sophie Benabi

352 p. - 24,90 €
ISBN : 978-2-88953-616-0

Construire sa santé
Dr Michel Golay

224 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88953-019-9

De la cueillette à l'assiette
Catherine Charmetant et
Philippe Rivault

192 p. - 21,90 €
ISBN : 978-2-88353-601-2

En finir avec
la sous-respiration
Jean-Marie Defossez

192 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-863-2

Encyclopédie des points
qui guérissent
Dr Roger Dalet

320 p. - 22,40 €
ISBN : 978-2-88911-812-0

Équilibre et méditation
par les plantes
Claire Tibergien

160 p. - 22 €
ISBN : 978-2-88911-691-1

Grimoire moderne :
50 recettes naturelles
Valérie Catala

224 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-362-6

Grossesse et huiles
essentielles
Céline Touati

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-068-7

Guide pratique de yoga
des yeux
Michel Lyonnet du Moutier

272 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-258-2

Healthy routines du matin
Marie Gabrielle Domizi et
Eva Bertrand

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-292-6

Healthy routines du soir
Marie Gabrielle Domizi et
Eva Bertrand

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-293-3

J'aime mes hormones
Sarah-Maria Leblanc

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-609-2

J'évacue les perturbateurs
endocriniens, c'est parti !
Isabelle Doumenc

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-101-1

Je fais mes aliments lacto-
fermentés, c'est parti !
Yuko Ozawa et Stéphanie
Rowley-Perpete

128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-481-4

Je guéris du vaginisme,
c'est parti !
Mame Ndanty Badiane

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-598-9

Je pratique le yoga tout
au long de l'année
Jacques Choque

160 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-378-7

Je suis bien dans mon assiette,
c'est parti !
Dr Philippe Stéfanini et
Patricia Repon-Bellone

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-837-3

Jin Shin Jyutsu
Alice Burmeister et
Tom Monte

192 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88953-565-1

L'Errance médicale
chez les femmes
Charline Girardel

320 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-668-9

La Candidose chronique
Dr Philippe-Gaston Besson

176 p. - 18,50 €
ISBN : 978-2-88911-804-5

La pilule contraceptive,
c'est fini !
Eugénie Tabi

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-623-8

La Santé par l'eau froide
Philippe Stéfanini
et Myriam Willemse

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-273-5

La Voie du toucher :
une vision holistique
du massage

Renato Pappalardo
avec la collaboration
de Sandy Hinzelin

224 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-669-6

Le Bonheur du jeûne
Raimund Wilhelmi

176 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-555-2

Le Guide du flux libre
instinctif

Mélissa Carlier

256 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-637-5

Le Livre (très sérieux)
du cannabis

Caroline Balma-Chaminadour
et Dr Nathalie Patte Karsenti

176 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-333-6

Le Livre (très sérieux)
du clitoris

Caroline Balma-Chaminadour

176 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-206-3

Le Livre noir du coton-tige
Dr Olivier Morineau

144 p. - 12,95 €
ISBN : 978-2-88953-777-8

Le Livre très sérieux du caca
Caroline Balma-Chaminadour

192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-844-7

Le Ventre : l'autre centre
de nos émotions

Eric Loison

192 p. - 19 €
ISBN : 978-2-88911-576-1

Les Algues de A à Z
Carole Dougoud Chavannes

224 p. - 22,50 €
ISBN : 978-2-88911-284-5

Les Causes cachées
des maladies

Daniel Kieffer

352 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-590-3

Les Défis de l'homme de 50 ans et plus
Philippe Morgado
208 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-108-0

Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé
Anaïs Gomez et Ramon Basagana
288 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-576-7

Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen
Daniel Maurin
168 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-643-6

Les troubles digestifs, c'est fini !
Dr Rémy Romney et Linda Gobindoss
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-698-6

Ma bulle bien-être du soir
Julien Levy, Lugdive Meytre, Océane Chavanel, Christine Klein, Claudine Jassey
208 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-772-3

Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti !
Eugénie Tabi
128 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-715-0

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer
Christian Miquel
+ CD
208 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-154-7

Méditer avec les huiles essentielles
Mélanie Colleaux
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-155-4

Mes 20 huiles essentielles indispensables
Dr Pascale Gélis-Imbert
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-156-1

Méthode Pilates pour enfants
Angelika Constam, Jacqueline Mirsadeghi et Sylviane Maire
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-900-4

Mon alimentation santé facile : Pauvre en FODMAPs
Julie Delorme
128 p. - 6,50 €
ISBN : 978-2-88953-556-9

Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach
Sabrina Romeo-Dussart
240 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-811-9

Mon enfant et les huiles essentielles
Mélanie Colleaux
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-246-9

Mon massage relaxant des pieds
Barbara de Luze
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-317-6

Oser courir sa vie
Delphine Buisson
144 p. - 8,70 €
ISBN : 978-2-88953-100-4

Pilates du matin
Lugdive Meytre
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-527-9

Pilates du soir
Lugdive Meytre
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-528-6

Prendre soin de ses fascias
Nora Reim
112 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-255-1

Prendre soin de son corps pendant un cancer
Marie-Laure Alouis
128 p. - 17,00 €
ISBN : 978-2-88953-138-7

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !
Carl de Miranda

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-702-4

Réflexe gainage et périnée du matin
Julien Levy
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-375-6

Réflexe gainage et périnée du soir
Julien Levy
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-376-3

Remèdes naturels de mon médecin de famille
Luc Bodin
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-673-7

Respiration et Pranayama
Jacques Choque
232 p. - 27,00 €
ISBN : 978-2-88953-176-9

Restaure ton corps
Julien Levy
192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-879-9

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !
Michel d'Aniello
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-751-2

Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !
Myriam Willemse et Philippe Stéfanini
128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-651-1

Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !
Alexis de Maud'huy
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-088-5

Se reconnecter aux saisons
Sabrina Romeo-Dussart
248 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-437-1

Se soigner par les ventouses
Laurent Chenot
128 p. - 17,00 €
ISBN : 978-2-88953-229-2

Soignez par l'énergie
Vincent Cueff
128 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-439-5

Sophro du matin
Christine Klein et Claudine Jassey
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-336-7

Sophro du soir
Christine Klein et Claudine Jassey
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-337-4

Spécial détox
Christopher Vasey
 128 p. - 6,90 €
 ISBN : 978-2-88911-735-2

Sportif au naturel : de la performance à la récupération
Virginie Peytavi
 240 p. - 17,90 €
 ISBN : 978-2-88953-459-3

Stimuler sa fertilité, c'est parti !
Isabelle Doumenc
 128 p. - 7,90 €
 ISBN : 978-2-88953-222-3

Sucre et Santé
Christopher Vasey
 176 p. - 16,50 €
 ISBN : 978-2-88911-825-0

Tout savoir sur la respiration
Daniel Kieffer
 768 p. - 59,95 €
 ISBN : 978-2-88953-070-0

Un autre regard sur la sclérose en plaques
D' Alain Bondil
 256 p. - 22,50 €
 ISBN : 978-2-88911-418-4

Votre santé par le Nordic Walking
Beatrix Pfister
 240 p. - 15,20 €
 ISBN : 978-2-88353-818-4

Votre santé se cache au cœur de vos cellules
D' Claude Lagarde
 256 p. - 18,90 €
 ISBN : 978-2-88911-739-0

Yin Yoga : mon yoga douceur
Jane Bertrel et Laurent Bertrel
 176 p. - 19,90 €
 ISBN : 978-2-88953-382-4

Yoga à la carte
Julien Levy
 Coffret de 60 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €
 ISBN : 978-2-88953-538-5

Yoga du matin
Julien Levy
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-184-4

Yoga du soir
Julien Levy
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-185-1

Yoga kundalini du matin

Marine Francisco
 128 p. - 8,90 €
 ISBN : 978-2-88953-654-2

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement
Julien Levy
 232 p. - 22 €
 ISBN : 978-2-88953-065-6

Yoni steam : un rituel féminin ancestral
Aurore Lhotte
 208 p. - 16,90 €
 ISBN : 978-2-88953-579-8



NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE

Jardinage bio et naturel, biodiversité, questions environnementales, mises en pratique écologiques...

Autant de **sujets incontournables** présentés ici par **des spécialistes** en la matière. Une belle façon d'étancher votre soif de nature, de rendre votre quotidien plus vert et d'allier l'utile à l'agréable !



Nouveautés



Mes nuits sauvages

Sylvie Pérenne
Format Poche

312 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-907-9

« Un livre passionnant qui parle de liberté, de nature, de minimalisme, d'amitié et d'amour. »
(Les DNA).



Génération écoconnectée
Smartphone, streaming, réseaux sociaux, jeux vidéos, Bitcoin... Comment réduire son empreinte écologique sans se couper de la technologie?
Virginie Hilscone-Lévy
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-881-2

LE livre qui répond à la fameuse critique : « T'es écolo mais t'as un smartphone ? »

Meilleures ventes



Oser la ferme florale
Planter, cueillir, vendre des fleurs locales et de saison

Hélène Taquet et Céline Petitdidier

176 p. - 18,95 €
ISBN : 978-2-88953-618-4

La méthode Slow flower à la française.



Mon jardin de fleurs de saison
Des bouquets pour la maison toute l'année

Hélène Taquet et Céline Petitdidier

128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-747-1

Des fleurs de saison directement de votre jardin aux vases de votre maison.

Meilleures ventes



Réussir mes conserves maison
100 recettes pour tendre vers l'autonomie alimentaire
Sandrine Duport
224 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-733-4

Retrouvez toute l'année les saveurs authentiques de vos légumes du jardin.



Je cuisine les légumes de mon potager
Plus de 160 recettes maison de la cueillette à l'assiette
Sandrine Duport
192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-771-6

160 recettes incontournables : de la fourche à la fourchette, avec Popote & Potager !

Et aussi...

3, 2, 1... climatarien·ne
Mélanie Sancery-Gay

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-763-1

40 plantes aromatiques faciles à cultiver
François Couplan

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-189-9

45 plantes sauvages à récolter et déguster
Christelle Bonnal

144 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-301-5

À l'écoute des plantes
Jean-Pierre Deshaires

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-243-8

Accueillir les insectes dans mon jardin
Danièle Boone

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-195-0

Aventures animales
Géraldine Audrierie

192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-860-7

Chic, des « mauvaises » herbes dans mon jardin !
Christine Virbel Alonso

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-457-9

De la graine aux semences

Christian Anglada
avec la collaboration de Denise Gautier

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-277-3

Des orchidées sauvages dans mon jardin
Morgane Peyrot

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-302-2

Des plantes médicinales dans mon jardin

Dr Claire Laurant-Berthoud et Marie d'Hennezé

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-191-2

Hiver green

Cindy @bee.greener
192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-804-1

Imagine demain
Julien Vidal

36 cartes détachables et 1 dépliant illustré
144 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-762-4

Influenceur·se engagé·e
Charlotte Lemay et Camille Lemay

192 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-866-9

Jardiner avec ma tribu

Sylvie Hennebicq

192 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-448-7

La Nature férole ou le retour du sauvage

Annik Schnitzler et Jean-Claude Génot

176 p. - 21,90 €
ISBN : 978-2-88953-274-2

La Permaculture en appartement
Christine Virbel Alonso

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-161-5

Le Guide des petits aventuriers de la forêt

Jane Worroll et Peter Houghton

176 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-606-1

Le Guide pratique du cueilleur de champignons
Dr Roger Poirier

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-456-2

Le Jardin à la conquête des balcons
Edouard Jeanloz

248 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-132-5

NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE

Les Bienfaits des vers de terre au jardin

Bernard Baranger et
Noëlle Allamand

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-276-6

Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage

François Couplan

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-141-7

Les Transitions écologiques

Collectif sous la direction d'Alexander Federau

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-987-5

Mes micro-organismes efficaces (EM)

Emmanuelle Bigot

128 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-135-6

Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire

Sandrine Duport

144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-541-5

Meuf green

Deborah Lopes

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-764-8

Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-142-4

Mon jardin mandala en permaculture

Annie et Marc Grollimund

192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-719-8

Mon potager de fleurs comestibles

Valentin Moricet

192 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-716-7

Mon potager en permaculture, c'est parti !

Cindy Chapelle

128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-976-9

Nature mystique

Philippe Roch

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-818-8

Nourrir sa famille grâce à son potager

Sandrine Duport

192 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-450-0

Planter des haies refuges pour les polliniseurs

Association Pollinis

176 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-583-5

Prendre soin de ses plantes d'intérieur

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-242-1

Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn

Pascal Clausen et
Christine Virbel Alonso

176 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-617-7

Tiny House

Kevin Rechsteiner

224 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-793-8

Transformer sa vision du monde grâce à la permaculture

Jessie et Andrew Darlington

192 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-275-9

Une prairie fleurie dans mon jardin

François Couplan

144 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-158-5

Vivre la nature avec les enfants

Joseph Bharat Cornell

192 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-721-1

Zéro déchet, zéro pression

Céline Portal

192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-553-8



Un enfant a besoin d'être encouragé, d'avoir confiance en lui pour évoluer sereinement. Et pour cela, il est important que les jeunes parents aient aussi confiance en eux. Ces livres visent à donner des repères à chaque membre de la famille afin de l'aider à traverser les épreuves de la vie et à trouver sa place dans la tribu.



Mon baby planner
Organisation, logistique, administratif : préparer et vivre sereinement l'arrivée de bébé

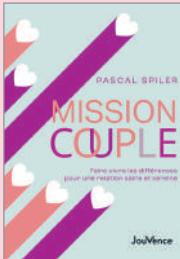
Alexandra Martin

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-965-9

Comment accueillir bébé avec la Mary Poppins et la Marie Kondo de la parentalité !

Nouveautés



Mission couple

Faire vivre les différences pour une relation saine et sereine

Pascal Spiler

208 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-932-1

Prenez en main votre vie de couple pour plus de complicité et sérénité.

Meilleures ventes



Pleurs et colères des enfants et des bébés

Comprendre et répondre aux émotions de son enfant

Aletha Solter

Préface du Dr Thomas Gordon

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-738-9

Écoutez ce qu'exprime votre enfant par ses pleurs !



Mes petites luxures à colorier

Cahier de coloriages pour adultes

Simon Frankart

112 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-963-5

50 coloriages pour oser mettre une touche de piment dans vos soirées, et pour rallumer la flamme dans l'intimité.



Je deviens papa, c'est parti !

Carl de Miranda

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-796-3

La bible du futur ou jeune Papa !

COUPLE, FAMILLE, ENFANTS

Meilleures ventes



Préparer la plus belle des cérémonies laïques
Pour votre mariage, renouvellement de vœux, PACS

Fabiola Plazanet

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-636-8

Un guide pas à pas pour une cérémonie personnalisée, remplie d'émotions... et de paillettes.



Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger

Jasmine Gage

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88911-890-8

Un allié précieux et bienveillant pour des enfants et des parents épanouis.



Mais tu ne m'avais jamais dit ça !
La communication intime dans le couple
Carolle et Serge Vidal-Graf

192 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88911-228-9

Apprendre à exprimer et formuler ses désirs dans le respect et l'harmonie du couple.

Et aussi...

10 stratégies pour faire parler son homme

Yvon Dallaire

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-584-6

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants

Marie Poulhalec

216 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-067-0

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes

Nicole Béguin

176 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-983-7

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants
Marie Poulhalec

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-168-4

60 activités pour mes petits rois de la récup'
Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares

192 p. - 10,90 €

ISBN : 978-2-88953-095-3

À l'écoute de mon Bébé
Aletha Solter

384 p. - 22,00 €

ISBN : 978-2-88953-134-9

Accompagner l'adolescence
Catherine Dumonteil-Kremer

304 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-592-7

Accompagner la scolarité
Mélina Assié et Anne Binétruy

272 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-462-3

Acroyoga avec mon enfant
Julien Levy

216 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-985-1

Allaiter plus longtemps
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-893-9

Alzheimer, gardez le contact!
Sylviane Morandi

192 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88911-780-2

Bien comprendre les besoins de votre enfant

Aletha Solter

224 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-612-6

Célébrer la grossesse et la naissance

Julie Amanda et Barbara Castro

224 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-769-3

Communiquer par signes avec Bébé
Nathanaëlle Bouhier-Charles

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-129-5

Développer le lien parent-enfant par le jeu
Aletha Solter

256 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-689-8

Éduquer les enfants avec la psychologie positive
Julie Bazinet

128 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-624-9

Être mère sans s'oublier : l'oracle
Soline Bourdeverre-Veyssiere

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-537-8

Éveiller nos enfants à leur spiritualité
Dominique Hubert

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-219-3

Grandir en conscience par la thérapie Imago
Carlo Trippi

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-190-5

COUPLE, FAMILLE, ENFANTS

Guide pratique de la séparation
Sophie Renouf
240 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-821-8

Happy mamie
Françoise Dorn
176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-143-1

Infertilité : mon guide vers l'espoir
Déborah Schouhmann-Antonio
192 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-063-2

J'accompagne les émotions de mon enfant
Soline Bourdeverre-Veyssiére
216 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-140-0

J'ai confiance en toi
Soline Bourdeverre-Veyssiére
Grand format
200 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-988-2

J'initie mon enfant au yoga
Catherine Blondiau
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-221-6

La (bonne) santé des enfants non vaccinés
Dr Françoise Berthoud
176 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-648-1

La famille s'agrandit
Catherine Dumonteil-Kremer
144 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-144-8

La Naissance autrement
Sophie Gamelin-Lavois
160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-482-5

La Pleine Conscience au cœur de la relation amoureuse
Olivier Raurich
208 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-280-3

La Sécurité affective de l'enfant
Marie-Dominique Amy
184 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-077-9

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles
David Alzieu
128 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-304-6

Les Premières Lunes de ma fille
Mélanie Mélot
160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-722-8

Les Secrets du post-partum
Sophie Baconin
288 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-524-8

Merveilleuse naissance
Suzanne Yates
208 p. - 18 €
ISBN : 978-2-88911-718-5

Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti !
Carl de Miranda
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-192-9

Mon enfant médite en pleine conscience
Ilios Kotsou et Candice Marro
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-965-3

Mon enfant, j'ai confiance en toi
Soline Bourdeverre-Veyssiére
Format Poche
240 p. - 8,90 €
ISBN : 978-2-88953-338-1

Mon guide naturo spécial enfants
Nina Bossard
320 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-296-4

Mon projet bébé
Amélie Clergue Vaurès
320 p. - 22,90 €
ISBN : 978-2-88953-563-7

Ni punir, ni laisser faire
Philippe Beck
192 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88911-903-5

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
160 p. - 7,70 €
ISBN : 978-2-88911-663-8

Sensibiliser les enfants aux questions écologiques
Soline Bourdeverre-Veyssiére
192 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-315-2

Technique et pratique du portage
Ingrid van den Peereboom
192 p. - 14,70 €
ISBN : 978-2-88911-795-6

Transmettre les clés du bonheur
Christophe Loupy
224 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-451-7

Vaccinations : le droit de choisir
Dr François Choffat
224 p. - 16,50 €
ISBN : 978-2-88911-831-1

Viens, on s'émerveille !
Delphine Lauprêtre
304 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-757-0

Vivre la pleine conscience en famille
Sophie Raynal
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-217-9

Vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus dans l'enfance
Dr Fernande Amblard
112 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-734-1

Vous êtes déjà le parent idéal
Maëlys le Levreur
176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-667-2

Zen avec mon ado
Aude Jaubert
160 p. - 14,90 €
ISBN : 978-2-88953-202-5

SOCIÉTÉ

Sont présentés ici des essais sur le bien-être abordé via l'angle des **questions de société** ou reliés à des sujets d'actualité, à des thématiques qui font débat... Des livres portés par des autrices et auteurs investis, visant des lectrices et lecteurs actifs, engagés et dynamiques qui s'interrogent sur le **monde à venir** !



Meilleures ventes



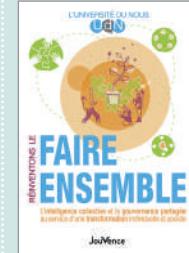
Le Bonheur National Brut
Transformation intérieure et renouveau sociétal
Ha Vinh Tho
Préfaces de Sœur Chân Không, Matthieu Ricard et Marie-Monique Robin
320 p. - 19,95 €
ISBN : 978-2-88953-695-5

Le Bonheur National Brut comme fil conducteur pour enclencher une transformation personnelle et collective.



La Parabole du kayakiste
L'audace d'agir selon ses valeurs
Paul Dewandre
160 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-282-7

Face à une société incertaine, revoyez vos priorités et retrouvez la joie de pagayer dans les eaux vives de la vie.



Réinventons le faire ensemble
L'intelligence collective et la gouvernance partagée au service d'une transformation individuelle et sociale
L'Université du Nous
272 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-863-8

Embarquez pour un voyage inoubliable et découvrez la puissance du faire ensemble.

Et aussi...

40 activités pour renforcer son courage social
Floréal Sotto et Nora El Massiouï

144 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-278-0

Agir pour un monde durable
Pascale Fressoz avec la collaboration de Corentin Biteau et Jean-Claude Koya

240 p. - 17,90 €
ISBN : 978-2-88953-644-3

Devenez pionnier du nouveau monde
Laurent Muratet

240 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-549-1

Itinéraire d'un possibiliste**Michel Masquelier**

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-671-9

L'Avènement d'Homo Cooperatus**Xavier Cornette de Saint Cyr et Louis Cornette de Saint Cyr**

272 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-502-6

**Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent
Carolle et Serge Vidal-Graf**

112 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88953-279-7

Le Libre-échange remis en cause**Willy Cretegny**

112 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-488-3

Les Proches aidants**Martine Golay Ramel**

128 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88353-918-1

L'Humanité à la croisée des chemins**René Longet**

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-453-1

Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible**Charles Eisenstein**

464 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-383-1

Plaidoyer pour une dimension psychologique et spirituelle de la retraite**Philippe Maire**

168 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-508-8

Réenchanter notre relation au vivant**Michel Maxime Egger**

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-659-7

Se libérer du consumérisme**Michel Maxime Egger**

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-387-9

Secrets Toxiques**Andy Battentier,
Martin Rieussec-Fournier**

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-809-6

Un monde heureux est (encore) possible**Carl de Miranda**

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-300-8

Un plan de survie de l'humanité**René Longet**

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-415-9



VIE PRATIQUE

Un quotidien plus fluide, plus serein, plus green, en harmonie avec vos valeurs et la nature vous fait rêver ? C'est par ici que vous trouverez les meilleurs conseils pour apprendre à mieux organiser votre emploi du temps, à gérer judicieusement votre budget, à chouchouter vos animaux de compagnie ou encore à réaliser vos propres produits cosmétiques et ménagers.



Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude
Usage interne, usage externe
Alessandra Moro Buronzo

168 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-911-6

Saviez-vous qu'il existe un produit utile pour la santé, le ménage et l'alimentation, bon marché et à l'efficacité redoutable ?

Nouveautés



Faire face au deuil animalier

L'expérience et l'expertise d'une éducatrice spécialisée
Amandine Samson

160 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-972-7

Honorer la mémoire de son animal tout en apprenant à vivre avec son absence.



Guide pratique pour devenir la fée du cottage
Ralentir et faire entrer le romantisme de la nature dans sa vie

Paola Merrill
224 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-88953-961-1

Le premier livre en langue française sur la tendance du cottagecore.

Meilleures ventes



Best seller

AMÉNAGER SON VAN de A à Z

Seul ou avec un artisan
Tifenn Butel et
Kevin Laurent
@three_vanlifers

416 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-88953-626-9

Aménagez votre van en évitant les erreurs grâce aux conseils des @three_vanlifers.



Best seller

VOYAGER EN VAN

Le guide indispensable pour partir seul ou en famille
Tifenn Butel et
Kevin Laurent
@three_vanlifers

+ en camping car
et en fourgon
304 p. - 18,90 €
ISBN : 978-2-88953-495-1

LA référence pour tout savoir sur la vie en van, fourgon ou camping-car.

Meilleure vente



Mon quotidien minimaliste

Astuces et DIY naturels et économiques

Ophélie Bel

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-848-5

Écologique, économique et zéro charge mentale, découvrez tous les avantages du minimalisme !



Ophélie Bel est engagée dans une démarche responsable autour d'une consommation plus raisonnée. Elle partage son savoir avec son compte @minimal.quotidien sur lequel elle montre

la facilité de trouver des recettes maison et des alternatives éthiques pour un mode de vie plus simple et plus juste.

À paraître



Mon quotidien SUPER minimaliste

Ménage, beauté, maison et extérieurs : encore + d'astuces et de DIY

Ophélie Bel

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-979-6

Parution août 2025

Devenez une pro des produits maison avec de nouveaux DIY polyvalents !

Et aussi...

Agenda perpétuel écoféministe
Pauline Loritte

296 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-88953-696-2

Chatons abandonnés : comment en prendre soin ?
Christine Virbel Alonso

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-759-4

Faire ses cosmétiques naturels
Cyrille Saura Zellweger

128 p. - 9,95 €
ISBN : 978-2-88953-790-7

Faire ses savons naturels
Cyrille Saura Zellweger

128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-601-6

Gagnez 15 % de votre temps

Nicolas Dugay, Sihem Djaafar, Ingrid Petitjean, Erika King-Soon

160 p. - 14,95 €
ISBN : 978-2-88953-810-2

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !

Ombeline Hoor
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-746-8

Le bicarbonate de soude, c'est parti !

Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88911-896-0

Les fins de mois difficiles, c'est fini !

Amélie L. de dmeppl.com
128 p. - 7,90 €
ISBN : 978-2-88953-496-8

Ma penderie éthique

Annabelle Boyer (Mademoiselle Coccinelle)
128 p. - 9,90 €
ISBN : 978-2-88953-656-6

Mais oui, installe-toi à la campagne !

Aurélie Delahaye
Format Poche
240 p. - 8,95 €
ISBN : 978-2-88953-712-9

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !

Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo
128 p. - 6,90 €
ISBN : 978-2-88953-005-2

Mon ménage green

Alessandra Moro Buronzo
144 p. - 12,90 €
ISBN : 978-2-88953-321-3

Prendre soin de sa maison (même en plein KO)

KC Davis
176 p. - 16,90 €
ISBN : 978-2-88953-684-9

Vivre avec un chat en appartement
Irène et Anne Banas

176 p. - 16,95 €
ISBN : 978-2-88953-673-3

Des sujets précis abordés par des experts de façon pragmatique et des prix doux... Mélangez le tout et vous obtiendrez un « Pratique Jouvence ». La collection compte à ce jour plus de 250 ouvrages et traite de tous les thèmes chers aux Éditions Jouvence : psychologie, développement personnel, alimentation, santé, vie de couple et de famille, vie pratique, animaux.

Nouveauté

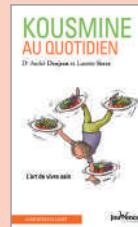


Émotions et fleurs de Bach
(Re)trouver l'équilibre
dans son quotidien
Sabrina Romeo-Dussart

120 p. - 5,95 € - P285
ISBN : 978-2-88953-957-4

Trouvez les fleurs de Bach qui correspondent à vos besoins et intégrer-les à vos routines bien-être quotidiennes !

Meilleures ventes



Kousmine au quotidien
L'art de vivre sain
**Dr André Denjean
et Lucette Serre**

96 p. - 4,95 € - P1
ISBN : 978-2-88953-079-3

Appliquez au quotidien les principes de santé de la doctoresse Kousmine.



Le Vinaigre santé
Une fontaine de Jouvence
Marie-France Muller

96 p. - 4,95 € - P43
ISBN : 978-2-88911-852-6

Oui, le vinaigre a sa place dans la pharmacie familiale !

Nouvelle édition



L'Ail et ses bienfaits
Un ami de votre corps
Dr Franck Senniger

120 p. - 5,95 € - P149
ISBN : 978-2-88953-958-1

« Vous devez consommer ce super aliment », Le Figaro.fr



Et si c'était le gluten ?
Tout savoir sur l'intolérance
au gluten
Philippe Barraqué

96 p. - 4,95 € - P119
ISBN : 978-2-88911-950-9

Retrouvez une meilleure santé grâce au régime sans gluten.

Et aussi...

Cuisine végétarienne rapide

Marie-France Muller
96 p. - 4,95 € - P19
ISBN : 978-2-88911-859-5

Kousmine au gré des saisons
Dr André Denjean et Lucette Serre
96 p. - 4,95 € - P26
ISBN : 978-2-88953-287-2

Lait de vache : blancheur trompeuse
Anne Laroche de Rosa
96 p. - 4,95 € - P25
ISBN : 978-2-88353-144-4

Les 7 péchés capitaux de notre alimentation
Marcel Dunand
96 p. - 4,95 € - P38
ISBN : 978-2-88353-166-6

Les Vertus du chocolat
Dr Franck Senninger
96 p. - 4,95 € - P143
ISBN : 978-2-88911-800-7

Maigrir durablement
Désiré Mérien
96 p. - 4,95 € - P10
ISBN : 978-2-88911-667-6

Manger bio, c'est pas cher
France Guillain

120 p. - 5,95 € - P88
ISBN : 978-2-88953-572-9

Manger végane
Amélie Hallot-Charmasson
96 p. - 4,95 € - P235
ISBN : 978-2-88911-959-2

Un régime bon pour ma santé
Hélène Altherr-Rischmann

120 p. - 5,95 € - P257
ISBN : 978-2-88953-399-2

Vitamine C
Dr Dominique Rueff
120 p. - 5,95 € - P54
ISBN : 978-2-88953-586-6

Vie pratique

Meilleures ventes



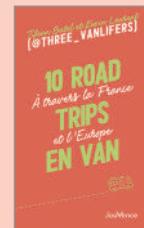
Best seller

Médecines douces pour animaux

Mieux les soigner et les aimer
Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P37
ISBN : 978-2-88953-371-8

Soignez naturellement vos animaux de compagnie !



10 road trips en van
À travers la France et l'Europe
Tifenn Butel et Kevin Laurent @three_vanlifers

120 p. - 5,95 € - P277
ISBN : 978-2-88953-723-5

Parcourez la France et l'Europe en van grâce aux itinéraires des @three_vanlifers

Et aussi...

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

Alessandra Moro Buronzo
96 p. - 4,95 € - P160
ISBN : 978-2-88353-806-1

Plantes d'intérieur et de santé

Jean-Paul Pes
96 p. - 4,95 € - P147
ISBN : 978-2-88353-723-1

Remèdes maison
Marie-France Muller
96 p. - 4,95 € - P44
ISBN : 978-2-88911-818-2

Nature, jardin, écologie

Meilleure vente



10 pratiques écolo au jardin

Compost, arrosage, paillage...
Daniel Lys

120 p. - 5,95 € - P276
ISBN : 978-2-88953-724-2

Prendre soin de son potager dans une démarche écoresponsable.

Et aussi...

Écolo à la maison
Céline Portal

120 p. - 5,95 € - P280
ISBN : 978-2-88953-781-5

Écolo au boulot
Cassandra Joly

120 p. - 5,95 € - P284
ISBN : 978-2-88953-794-5

Réussir son potager en pots
Edouard Jeanloz

120 p. - 5,95 € - P271
ISBN : 978-2-88953-581-1

COLLECTION PRATIQUES

Médecines douces

Meilleures ventes



Mes petits automassages bien-être

77 points et 40 automassages pour soulager les maux les plus courants

Luc Bodin

120 p. - 5,95 € - P266

ISBN : 978-2-88953-552-1

Remédiez en un tour de main à tous vos maux du quotidien.



Ma médecine chinoise au quotidien

En bonne santé tout au long de l'année

Sabrina Romeo-Dussart

120 p. - 5,95 € - P279

ISBN : 978-2-88953-742-6

Découvrir les principes de la médecine traditionnelle chinoise au fil des saisons.

Et aussi...

Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien

D' Pascale Gélis-Imbert

120 p. - 5,95 € - P262

ISBN : 978-2-88953-426-5

Meneki : renforcez votre système immunitaire

Nicolas Chauvat

120 p. - 5,95 € - P256

ISBN : 978-2-88953-411-1

Médecines douces/naturopathie

Meilleures ventes



Le Chlorure de magnésium

Un remède miracle méconnu

Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P34

ISBN : 978-2-88953-854-6

Facile à préparer, simple à prendre, peu coûteuse, cette poudre blanche a d'étonnantes propriétés thérapeutiques et devrait figurer dans la pharmacie familiale de chacun.



Le Secret des automassages chinois

Augmentez votre vitalité et votre santé

Sandra et Olivier Stettler

120 p. - 5,95 € - P83

ISBN : 978-2-88953-607-8

Les exercices simples et efficaces présentés dans cet ouvrage constitueront, s'ils sont pratiqués régulièrement, une action préventive et curative à l'égard d'un grand nombre de désordres physiques et émotionnels.

Et aussi...

La Cure de raisin

Johanna Brandt

120 p. - 5,95 € - P47

ISBN : 978-2-88953-517-0

La Détoxination par paliers

Désiré Mérien

96 p. - 4,95 € - P4

ISBN : 978-2-88953-078-6

Prévenir et vaincre la grippe

Christopher Vasey

96 p. - 4,95 € - P17

ISBN : 978-2-88911-936-3

Santé, forme, beauté

Nouvelles éditions



Bien dormir, enfin !
Pour un sommeil naturel et réparateur
Marie-France Muller
120 p. - 5,95 € - P36
ISBN : 978-2-88953-918-5

Les meilleurs conseils pour dire adieu aux insomnies et bonjour aux bonnes nuits.



La Marche rapide
... le chemin vers la santé et la minceur
Dr Martine Balandraux
120 p. - 5,95 € - P167
ISBN : 978-2-88953-977-2

Longe côte, tapis de marche ou déplacements citadins : la marche rapide deviendra votre meilleure alliée santé.



Confectionner 20 remèdes naturels
Sirops, macérats, cataplasmes...
Christophe Bernard
120 p. - 5,95 € - P281
ISBN : 978-2-88953-741-9

Réalisez vous-même votre trousse d'herboristerie familiale pour soigner les maux du quotidien.

Meilleures ventes



Fascias libérés, santé retrouvée
Respiration, massages, activité physique, alimentation...
Hélène Altherr-Rischmann

120 p. - 5,95 € - P260
ISBN : 978-2-88953-428-9

Les fascias : nouveaux acteurs de la routine santé.

L'Argile facile
Une thérapie naturelle millénaire
Marie-France Muller
120 p. - 5,95 € - P35
ISBN : 978-2-88953-602-3

Découvrez les étonnantes propriétés et vertus de l'argile !

Respirez pour mieux vivre
Des exercices simples pour votre quotidien
Sandra et Olivier Stettler
120 p. - 5,95 € - P91
ISBN : 978-2-88953-709-9

Maîtriser votre souffle avec différentes pratiques de respiration pour vous détendre, vous dynamiser, réguler vos émotions et gérer votre stress.

Et aussi...

Amour, Frottis et Papillomavirus
Dr Ramon Basagana et Anaïs Gomez
120 p. - 5,95 € - P282
ISBN : 978-2-88953-786-0

Développer son mental pour se remettre au sport
Nicolas Dugay et Ingrid Petitjean
120 p. - 5,95 € - P272
ISBN : 978-2-88953-610-8

L'Art de la marche
Laurent Hutinet
96 p. - 4,95 € - P238
ISBN : 978-2-88953-038-0

La Grippe ? Pas de panique !
Dr François Choffat
96 p. - 4,95 € - P157
ISBN : 978-2-88353-799-6

Respire et déploie ta puissance
Amélie Clergue Vaurès
120 p. - 5,95 € - P278
ISBN : 978-2-88953-749-5

La Pause de 90 secondes
Rolf Herkert
96 p. - 4,95 € - P11
ISBN : 978-2-88911-658-4

Les Compulsions alimentaires
Sylvie Batlle
120 p. - 5,95 € - P98
ISBN : 978-2-88953-361-9

Les Secrets d'un bon sommeil
Céline Braun Debources
96 p. - 4,95 € - P251
ISBN : 978-2-88953-284-1

Massage détente
Catherine Maillard
96 p. - 4,95 € - P31
ISBN : 978-2-88353-143-7

Mastiquer, c'est la santé
France Guillain
120 p. - 5,95 € - P87
ISBN : 978-2-88953-665-8

Soulager son syndrome prémenstruel
Karine Ravier-Wrobel
120 p. - 5,95 € - P283
ISBN : 978-2-88953-779-2

COLLECTION PRATIQUES

Développement personnel

Nouvelles éditions



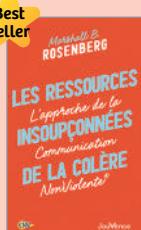
Se libérer de l'héritage invisible
Devenez acteur de votre vie grâce à la psychogénéalogie
Marie-Geneviève Thomas
120 p. - 5,95 € - P205
ISBN : 978-2-88953-959-8

Les clés de la psychogénéalogie pour prendre en main les rênes de votre avenir.



L'Art de la réconciliation
Respecter ses besoins et ceux des autres
Marshall B. Rosenberg
120 p. - 5,95 € - P158
ISBN : 978-2-88953-874-4

Grâce aux outils de la CNV, vivez en paix avec vous-même et avec les autres !



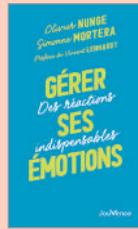
Les Ressources insoupçonnées de la colère
L'approche de la Communication NonViolente®
Marshall B. Rosenberg
120 p. - 5,95 € - P189
ISBN : 978-2-88953-904-8

Accueillez votre colère et transmutez-la !



Découvrir et accueillir sa part d'ombre
Construire son identité
Mireille Rosselet-Capt
120 p. - 5,95 € - P228
ISBN : 978-2-88953-917-8

Oser rencontrer sa part ombre ouvre des horizons de liberté et de plénitude insoupçonnés !



Gérer ses émotions
Des réactions indispensables
Olivier Nunge et Simone Mortera
Préface de Vincent Lenhardt
120 p. - 5,95 € - P29
ISBN : 978-2-88953-900-0

Faites de vos émotions vos meilleures alliées !



Le Grand Oui à la vie !
Comment se créer une existence positive
Pierre Pradervand
120 p. - 5,95 € - P145
ISBN : 978-2-88953-975-8

Basculez du côté positif de la vie !



Se désencombrer de l'inutile
... et trouver l'essentiel

Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P138
ISBN : 978-2-88953-973-4

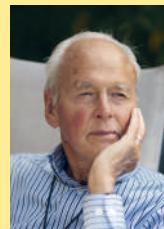
Le bonheur, ce n'est pas d'avoir des quantités de choses...



Ces fausses victimes qui nous manipulent
Halte aux relations toxiques
Xavier Cornette de Saint Cyr

120 p. - 5,95 € - P244
ISBN : 978-2-88953-976-5

Protégez votre intégrité et ne vous laissez plus vampiriser par les fausses victimes !



Pierre Pradervand, sociologue et écrivain, a fondé les ateliers « Vivre autrement ». Engagé pour la création d'un monde plus juste, solidaire et convivial, il a poursuivi toute sa vie une recherche visant à surmonter la dichotomie entre vie spirituelle et vie active.

© Stéphane Schupp

Meilleures ventes



Sortir du triangle dramatique
Ni Persécuteur, ni Victime,
ni Sauveteur
Bernard Raquin
120 p. - 5,95 € - P134
ISBN : 978-2-88953-367-1

Sortez du triangle dramatique (Victime, Persécuteur, Sauveteur) et vivez votre vie en toute harmonie !



Les 5 blessures de l'âme
Identifier ses blessures dominantes pour les panser
Isabelle Gauducheau et Mary Laure Teyssedre
120 p. - 5,95 € - P206
ISBN : 978-2-88953-360-2
Mesdames, messieurs les adultes, pansez vos blessures d'enfant.



Trouvez votre mission de vie
L'apport d'ikigai au quotidien
Jean-Christophe Dulot
120 p. - 5,95 € - P274
ISBN : 978-2-88953-708-2

Ikigai et mission de vie : les principales clés pour donner du sens à votre vie.



La PNL au quotidien
Découvrir ses comportements psychologiques
Bernard Raquin
120 p. - 5,95 € - P93
ISBN : 978-2-88953-366-4

Et s'il existait un secret permettant d'améliorer votre qualité de vie et vos résultats ?

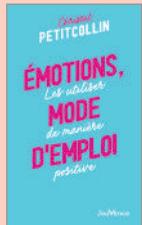


S'affirmer et oser dire non
Doutes, peurs, culpabilité : sortir du cercle
Christel Petitcollin
120 p. - 5,95 € - P73
ISBN : 978-2-88953-491-3
Un petit livre pratique pour reprendre le contrôle de sa vie.



Croire en soi
La clé d'une vie heureuse
Marie-France Muller
120 p. - 5,95 € - P14
ISBN : 978-2-88953-706-8

Regagnez l'estime de vous-même, en réajustant l'image que vous avez de vous-même.



Émotions, mode d'emploi
Les utiliser de manière positive
Christel Petitcollin
120 p. - 5,95 € - P80
ISBN : 978-2-88953-345-9

Comment utiliser de façon positive vos émotions et en faire de puissantes alliées pour piloter votre vie ?



Christel Petitcollin est conseillère et formatrice en communication, psychothérapeute et conférencière. Elle intervient régulièrement dans les médias et son travail prend une ampleur internationale.



Oser parler en public
Les secrets d'une communication réussie
Marie-France Muller
120 p. - 5,95 € - P13
ISBN : 978-2-88953-792-1
Fini le trac et l'apprehension, à vous les prises de parole réussies !

COLLECTION PRATIQUES

Meilleures ventes



La Communication
NonViolente au quotidien
Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P75
ISBN : 978-2-88953-705-1

Le best-seller de la Communication NonViolente.



Apprendre à s'aimer
Clé d'une vie épanouie
Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P128
ISBN : 978-2-88953-559-0

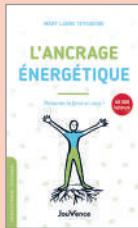
12 clés pour apprendre à s'aimer en toute simplicité.



L'Estime de soi
Un bien essentiel
Rosette Poletti

120 p. - 5,95 € - P39
ISBN : 978-2-88953-510-1

L'estime de soi, une source infinie de joie dans la vie.



L'Ancre énergétique
Retrouvez la force en vous !
Mary Laure Teyssedre

120 p. - 5,95 € - P193
ISBN : 978-2-88953-514-9

Faites de l'ancre votre nouvel automatisme pour être libre et pleinement présent.



Plus jamais victime
Victime ou responsable : je choisis
Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P61
ISBN : 978-2-88953-740-2

Un petit livre pour prendre sa vie en mains et devenir responsable de son bonheur !



Lâcher prise
Dire oui à la vie
Rosette Poletti

120 p. - 5,95 € - P27
ISBN : 978-2-88953-703-7

Le BEST-SELLER incontournable pour mettre en pratique le lâcher-prise !



Estime de soi, confiance en soi, amour de soi
Les trois piliers du succès
Patrice Ras

120 p. - 5,95 € - P197
ISBN : 978-2-88953-753-2

Réconciliez-vous avec votre image pour arriver à vivre dans l'amour plutôt que dans la peur !



Accepter ce qui est
... et vivre debout
Rosette Poletti
Préface de Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P120
ISBN : 978-2-88953-365-7

Un livre pour vivre aussi pleinement que possible la réalité de l'instant présent et lui donner du sens.



Anxiété, stress ? Je gère !
Rester serein au quotidien
Xavier Cornette de Saint Cyr et Mona Poisson

120 p. - 5,95 € - P273
ISBN : 978-2-88953-691-7

Passez de l'anxiété à la tranquillité d'esprit !

COLLECTION PRATIQUES

Et aussi...

30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment
Cindy Chapelle
96 p. - 4,95 € - P240
ISBN : 978-2-88953-062-5

60 pratiques de méditation de pleine conscience
Catherine Pourquier
120 p. - 5,95 € - P258
ISBN : 978-2-88953-433-3

100 citations pour réussir dans la vie !
Michel d'Aniello
128 p. - 4,95 € - P231
ISBN : 978-2-88911-871-7

Apaiser les conflits
Christian Aghroum
96 p. - 4,95 € - P249
ISBN : 978-2-88953-245-2

Apprivoiser ses complexes
Mireille Rosselet-Capt
96 p. - 4,95 € - P233
ISBN : 978-2-88911-952-3

Auto-coaching au quotidien
Laurent Bertrel
96 p. - 4,95 € - P146
ISBN : 978-2-88353-716-3

Auto-empathie
Philippe Beck
96 p. - 4,95 € - P219
ISBN : 978-2-88911-662-1

Boostez votre créativité...

Sylvie Battle
96 p. - 4,95 € - P169
ISBN : 978-2-88353-580-0

Changer de vie et devenir coach
Magali Mertens de Wilmars
120 p. - 5,95 € - P263
ISBN : 978-2-88953-427-2

Chasser les mangeurs de temps
Cindy Chapelle
120 p. - 5,95 € - P270
ISBN : 978-2-88953-562-0

Clés pour un monde meilleur
Marshall B. Rosenberg
96 p. - 4,95 € - P152
ISBN : 978-2-88353-747-7

Coachez votre créativité
Laurent Bertrel
96 p. - 4,95 € - P215
ISBN : 978-2-88911-598-3

Comment attirer l'argent et l'abondance
Mary Laure Teyssedre
96 p. - 4,95 € - P170
ISBN : 978-2-88353-844-3

Déchire ton CV et fais la différence
Patrick Marques
120 p. - 5,95 € - P264
ISBN : 978-2-88953-434-0

Dépasser son sentiment d'insécurité

Christian Aghroum
96 p. - 4,95 € - P237
ISBN : 978-2-88953-040-3

Devenez un champion de la négociation
Nicolas Dugay
96 p. - 4,95 € - P246
ISBN : 978-2-88953-173-8

Donner du sens à sa vie
Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P67
ISBN : 978-2-88953-429-6

Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions
Virgile Stanislas Martin
96 p. - 4,95 € - P191
ISBN : 978-2-88911-283-8

Intuition et prise de décision
Catherine Balance
120 p. - 5,95 € - P254
ISBN : 978-2-88953-384-8

J'ai des talents formidables !
Xavier Cornette de Saint Cyr
96 p. - 4,95 € - P211
ISBN : 978-2-88911-518-1

J'arrête de tout remettre à demain
Patrice Ras
120 p. - 5,95 € - P175
ISBN : 978-2-88953-704-4

L'Analyse transactionnelle au quotidien

Bernard Raquin
120 p. - 5,95 € - P94
ISBN : 978-2-88953-557-6

L'Art d'écouter
Patrice Ras
96 p. - 4,95 € - P223
ISBN : 978-2-88911-720-8

L'Art d'influencer avec intégrité
Patrice Ras
120 p. - 5,95 € - P259
ISBN : 978-2-88953-425-8

L'Art-thérapie au quotidien
Sylvie Battle
120 p. - 5,95 € - P136
ISBN : 978-2-88953-662-7

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance
Xavier Cornette de Saint Cyr
120 p. - 5,95 € - P229
ISBN : 978-2-88953-349-7

L'Essentiel de la PNL
Laurent Bertrel
120 p. - 5,95 € - P151
ISBN : 978-2-88953-545-3

La Compassion pour seul bagage
Rosette Poletti et Barbara Dobbs
96 p. - 4,95 € - P84
ISBN : 978-2-88353-365-3

La Gratitude

Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P156
ISBN : 978-2-88953-663-4

La Magie des rencontres et des découvertes heureuses
Vincent Cueff
96 p. - 4,95 € - P178
ISBN : 978-2-88353-920-4

La Préparation mentale
Nicolas Dugay
96 p. - 4,95 € - P202
ISBN : 978-2-88911-480-1

La Réponse apaisante au stress
Vito Mariano Cancelliere et Francis de Riba
96 p. - 4,95 € - P77
ISBN : 978-2-88911-819-9

La Résilience
Rosette Poletti
120 p. - 5,95 € - P62
ISBN : 978-2-88953-357-2

La Slow Life en pleine conscience
Cindy Chapelle
96 p. - 4,95 € - P224
ISBN : 978-2-88911-731-4

Le bonheur, ça s'apprend
Pierre Pradervand
96 p. - 4,95 € - P57
ISBN : 978-2-88353-225-0

COLLECTION PRATIQUES

Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie positive

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P190

ISBN : 978-2-88953-649-4

Ma quête de sens

Hervé Magnin

96 p. - 4,95 € - P245

ISBN : 978-2-88953-175-2

Maigrir autrement, avec les TCC et le Mindful Eating

Sandrine Gabet Pujol

+ 10 méditations audios

120 p. - 5,95 € - P268

ISBN : 978-2-88953-570-5

Méditer avec ses enfants

Isabelle Mante

96 p. - 4,95 € - P239

ISBN : 978-2-88953-057-1

Méditer dans le métro, le bus, le tram

Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P248

ISBN : 978-2-88953-212-4

Méditer en tout lieu, à tout moment

Cindy Chapelle

120 p. - 5,95 € - P226

ISBN : 978-2-88953-372-5

Moi, surdoué(e) ?!

Hervé Magnin

120 p. - 5,95 € - P155

ISBN : 978-2-88953-575-0

Mon toit et moi : installer les bonnes énergies

Solange Cousin

96 p. - 4,95 € - P222

ISBN : 978-2-88911-684-3

Nos 7 formes d'intelligence

Jean-Louis Muller

96 p. - 4,95 € - P252

ISBN : 978-2-88953-259-9

Nous arriverons à nous entendre !

Marshall B. Rosenberg

suivi de *Qu'est ce qui vous met en colère ?*

Shari Klein et Neill Gibson

120 p. - 5,95 € - P111

ISBN : 978-2-88953-855-3

Oser la liberté

Rosette Poletti

96 p. - 4,95 € - P181

ISBN : 978-2-88353-947-1

Oser montrer ses faiblesses

Patrice Ras

96 p. - 4,95 € - P192

ISBN : 978-2-88911-303-3

Petit traité de contre-manipulation

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P144

ISBN : 978-2-88911-862-5

Pratique de l'auto-hypnose

Bernard Raquin

96 p. - 4,95 € - P65

ISBN : 978-2-88911-943-1

Pratique de la Communication NonViolente

Wayland Myers

120 p. - 5,95 € - P45

ISBN : 978-2-88953-346-6

Psycho positive : mode d'emploi

Monique Borcard-Sacco

96 p. - 4,95 € - P187

ISBN : 978-2-88353-983-9

Respirer avec les arbres

Jean-Marie Defossez

120 p. - 5,95 € - P247

ISBN : 978-2-88953-858-4

Rigolothérapie

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P212

ISBN : 978-2-88911-544-0

S'accepter pour être heureux

Yves-Alexandre Thalmann

120 p. - 5,95 € - P243

ISBN : 978-2-88953-518-7

Savoir décider !

Patrice Ras

96 p. - 4,95 € - P177

ISBN : 978-2-88911-906-6

Scénario de vie gagnant

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P79

ISBN : 978-2-88953-519-4

Se déplacer et voyager sans stress

Christian Aghroum

96 p. - 4,95 € - P241

ISBN : 978-2-88953-124-0

Se faire le cadeau du pardon

Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P209

ISBN : 978-2-88953-359-6

Se libérer de nos démons

Cécile Kapfer

120 p. - 5,95 € - P225

ISBN : 978-2-88953-584-2

Sophrologie pratique au quotidien

Christine Klein

96 p. - 4,95 € - P125

ISBN : 978-2-88953-196-7

Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P200

ISBN : 978-2-88911-507-5

Un jour, un défi

Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P242

ISBN : 978-2-88953-128-8

Un rituel zen par jour

Cindy Chapelle

96 p. - 4,95 € - P236

ISBN : 978-2-88911-951-6

Vivre au positif

Marie-France Muller

120 p. - 5,95 € - P15

ISBN : 978-2-88953-516-3

Vivre le temps autrement

Pierre Pradervand

96 p. - 4,95 € - P102

ISBN : 978-2-88953-406-3

Votre corps parle : écoutez-le !

Geneviève Choussy

120 p. - 5,95 € - P220

ISBN : 978-2-88953-585-9

Enfant-famille

Nouvelle édition



Ne pleure plus, bébé !
Les bienfaits du maternage proximal
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
120 p. - 5,95 € - P141
ISBN : 978-2-88953-919-2

Le secret des bébés qui pleurent peu ?
Le maternage proximal.



Poser des limites à son enfant et le respecter
Catherine Dumonteil-Kremer
120 p. - 5,95 € - P97
ISBN : 978-2-88953-856-0

Apprendre à dire stop avec l'éducation positive.



Bien communiquer avec son enfant
Un équilibre subtil entre amour et fermeté
Christel Petitcollin
120 p. - 5,95 € - P74
ISBN : 978-2-88953-980-2

Des pistes concrètes pour réaliser cet équilibre subtil entre amour et fermeté.

Meilleures ventes



Éduquer sans punitions ni récompenses

Avec la Communication NonViolente®
Jean-Philippe Faure
120 p. - 5,95 € - P110
ISBN : 978-2-88953-430-2

Mettez en pratique les principes de la Communication NonViolente avec vos enfants !

12 outils pour capter l'attention des enfants

À l'usage des enseignants et des parents
Marie Pouhalac
120 p. - 5,95 € - P230
ISBN : 978-2-88953-494-4

Meilleure écoute = meilleure concentration = meilleure mémorisation = meilleurs résultats = meilleure estime de soi.

Élever nos enfants avec bienveillance
L'approche de la Communication NonViolente®

Marshall B. Rosenberg
120 p. - 5,95 € - P135
ISBN : 978-2-88953-604-7

La CNV appliquée à la parentalité.



Être mère sans s'oublier
40 ressources pour prendre du temps pour soi

Soline Bourdeverre-Veyssiére

120 p. - 5,95 € - P253
ISBN : 978-2-88953-444-9

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris un court temps pour vous ?

COLLECTION PRATIQUES

Et aussi...

60 jeux éducatifs à partager avec les enfants
Marie Poulhaléc
120 p. - 5,95 € - P269
ISBN : 978-2-88953-569-9

Allaiter, c'est bon pour la santé
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
96 p. - 4,95 € - P82
ISBN : 978-2-88353-341-7

Bien dans mon corps après bébé
Sophie Baconin
120 p. - 5,95 € - P275
ISBN : 978-2-88953-711-2

Coacher son ado
Martine Golay Ramel
96 p. - 4,95 € - P166
ISBN : 978-2-88353-831-3

Développer l'empathie chez les enfants
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
96 p. - 4,95 € - P250
ISBN : 978-28895-3-244-5

Enseigner avec bienveillance
Marshall B. Rosenberg
120 p. - 5,95 € - P124
ISBN : 978-2-88953-661-0

Être parent avec son cœur
Inbal Kashtan

96 p. - 4,95 € - P122
ISBN : 978-2-88353-475-9

Inventer des histoires pour les enfants

Laure de Cazenove et Alice Le Guiffant
96 p. - 4,95 € - P198
ISBN : 978-2-88911-413-9

La Vie sans couches
Sandrine Monrocher-Zaffarano

120 p. - 5,95 € - P104
ISBN : 978-2-88953-603-0

L'Allaitement maternel
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

96 p. - 4,95 € - P42
ISBN : 978-2-88911-692-8

Le Cododo : pourquoi, comment
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
96 p. - 4,95 € - P105
ISBN : 978-2-88911-949-3

Les Constellations familiales
Joy Manné

120 p. - 5,95 € - P115
ISBN : 978-2-88953-664-1

Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille
Jacques Lalanne, Christian Bokiau et Joëlle Roberfroid

120 p. - 5,95 € - P255
ISBN : 978-2-88953-568-2

Petit guide à l'usage des nouveaux parents
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

120 p. - 5,95 € - P66
ISBN : 978-2-88953-358-9

Porter bébé
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

120 p. - 5,95 € - P121
ISBN : 978-2-88953-547-7

Pratique de la psychogénéalogie
Marie-Geneviève Thomas

120 p. - 5,95 € - P213
ISBN : 978-2-88953-859-1

Quand un nouveau bébé arrive...
Stephan Valentin

96 p. - 4,95 € - P165
ISBN : 978-2-88353-853-5

Qui aime bien, vaccine peu !

Drs N. Calame, F. Choffat, F. Berthoud, P. Büchler, J.-P. Ecklin, B. Laborier
120 p. - 4,95 € - P132
ISBN : 978-2-88911-944-8

Relaxation et détente des enfants
Philippe Barraqué

96 p. - 4,95 € - P58
ISBN : 978-2-88953-052-6

Soignez votre enfant par l'homéopathie
Dr Françoise Berthoud

96 p. - 4,95 € - P204
ISBN : 978-2-88911-488-7



Couple

Meilleures ventes



Grandir et guérir grâce au couple

La thérapie Imago

Carla Nessi Trippi et Carlo Trippi

En collaboration avec Alain Maillard

120 p. - 5,95 € - P201

ISBN : 978-2-88953-356-5

Plutôt que changer de partenaire, changez la relation : transformez la crise en opportunité et réenchantez votre couple.



Réussir son couple

Les premiers jours... et les suivants

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P106

ISBN : 978-2-88953-350-3

Un petit guide essentiel pour entretenir la passion, préserver le désir et continuer à se surprendre mutuellement au cours des années.

Et aussi...

Construire un couple conscient

Alain Dorat

96 p. - 4,95 € - P234

ISBN : 978-2-88911-955-4

Devenir âme sœur

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P196

ISBN : 978-2-88353-934-1

Guérir d'un chagrin d'amour

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P137

ISBN : 978-2-88953-548-4

La Sexualité de l'homme après 50 ans

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P139

ISBN : 978-2-88953-566-8



CAHIERS D'EXERCICES

Les Cahiers d'exercices invitent le lecteur à une mise en pratique concrète et ludique du thème abordé. Ils représentent les outils actifs de votre transformation personnelle ! Grâce aux tests, quiz, questionnaires, invitations à la réflexion, etc., devenez l'actrice ou l'acteur de votre changement et participez ainsi à un véritable stage de bien-être !



Petit Cahier d'exercices pour se libérer de ses peurs

André Charbonnier
80 p. - 8,95 € - PCE75
ISBN : 978-2-88953-906-2

Allez au-delà de vos peurs et découvrez qui vous êtes réellement.

Nouvelles éditions



Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

Dr Anne van Stappen
80 p. - 8,95 € - PCE6
ISBN : 978-2-88953-887-4

Il est temps de vous faire passer en premier et d'apprendre la bienveillance envers vous-même.



Petit Cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool

Carol Dequick
80 p. - 8,95 € - PCE58
ISBN : 978-2-88953-948-2

Dites STOP à la dépendance à l'alcool !



Petit Cahier d'exercices pour écouter ses besoins profonds

Dr Anne van Stappen
80 p. - 8,95 € - PCE67
ISBN : 978-2-88953-925-3

Il est temps de vous relier à vous-même !



Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

Christel Petitcollin
80 p. - 8,95 € - PCE51
ISBN : 978-2-88953-926-0

Prenez le temps de vous simplifier la vie.

CAHIERS D'EXERCICES

Nouvelles éditions



Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur

Christel Petitcollin

80 p. - 8,95 € - PCE50
ISBN : 978-2-88953-913-0

Vous avez le pouvoir de sortir des jeux psychologiques toxiques.

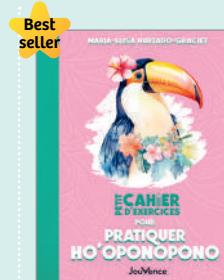


Petit Cahier d'exercices de pleine conscience

Ilios Kotsou

80 p. - 8,95 € - PCE32
ISBN : 978-2-88953-923-9

Apprenez à porter un regard neuf sur votre vie pour l'apprécier dans toute sa richesse.



Petit Cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono

Maria-Elisa Hurtado-Gracié

80 p. - 8,95 € - PCE36
ISBN : 978-2-88953-927-7

Découvrez la richesse de la sagesse hawaïenne de façon ludique.

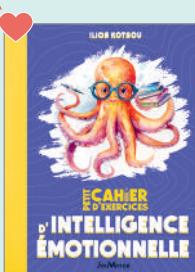


Petit Cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé

Jacques Salomé

80 p. - 8,95 € - PCE31
ISBN : 978-2-88953-883-6

Apprenez, de manière ludique, à vous aimer pour pouvoir aimer autour de vous !



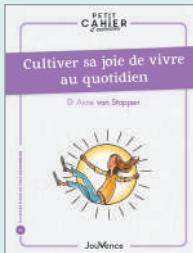
Petit Cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Ilios Kotsou

80 p. - 8,95 € - PCE19
ISBN : 978-2-88953-888-1

Partez à la découverte des émotions, ces boussoles inestimables !

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices : Cultiver sa joie de vivre au quotidien

Dr Anne van Stappen

64 p. - 7,90 € - PCE16
ISBN : 978-2-88953-646-7

Des exercices pour sortir de la grisaille, cultiver sa joie de vivre et rayonner en soi et autour de soi.

CAHIERS D'EXERCICES

Meilleures ventes

Best seller



Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®

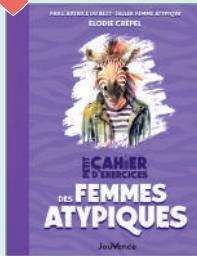
D' Anne van Stappen

80 p. - 8,95 € - PCE10

ISBN : 978-2-88953-850-8

Ne laissez pas les malentendus et les conflits gâcher vos relations : la Communication NonViolente est un formidable outil !

Best seller



Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques

Élodie Crépel

80 p. - 8,95 € - PCE90

ISBN : 978-2-88953-828-7

Un accompagnement sur mesure pour toutes les femmes atypiques.

Best seller



Petit Cahier d'exercices : Bien vivre sa retraite

Helen Monnet

64 p. - 7,90 € - PCE77

ISBN : 978-2-88953-558-3

Lâchez-prise avec votre travail pour un avenir serein.

Best seller



Petit Cahier d'exercices d'estime de soi

Rosette Poletti

80 p. - 8,95 € - PCE2

ISBN : 978-2-88953-824-9

Parce qu'il est grand temps de s'estimer et de se respecter !



Rosette Poletti est spécialiste des soins infirmiers, de l'enseignement de la santé et de l'accompagnement. Elle est l'autrice de nombreux livres à succès.

CAHIERS D'EXERCICES

Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :
Vivre sa colère au positif
Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 7,90 € - PCE14
ISBN : 978-2-88953-647-4

Transformer les tempêtes dévastatrices en saines brises, pour avancer le vent dans les dos!

Et aussi...

Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux
Collectif
256 p. - 19,90 €
ISBN : 978-2-88911-618-8

Petit Cahier d'exercices :
Découvrir ses talents cachés
Xavier Cornette de Saint Cyr
64 p. - 6,90 € - PCE55
ISBN : 978-2-88953-313-8

Petit Cahier d'exercices :
Dépasser ses frustrations
Helen Monnet
64 p. - 7,90 € - PCE89
ISBN : 978-2-88953-297-1

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes
Amandine Issaverdens et Dr Hippolyte Maurel
80 p. - 8,95 € - PCE92
ISBN : 978-2-88953-825-6

Petit Cahier d'exercices :
La gratitude
Yves-Alexandre Thalmann
64 p. - 7,90 € - PCE29
ISBN : 978-2-88953-645-0

Petit Cahier d'exercices :
Méditer au quotidien
Marc de Smedt
64 p. - 7,90 € - PCE15
ISBN : 978-2-88953-309-1

Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non
D' Anne van Stappen
80 p. - 8,95 € - PCE23
ISBN : 978-2-88953-852-2

Petit Cahier d'exercices : Réussir ses transitions de vie
Christine Marsan
64 p. - 6,90 € - PCE86
ISBN : 978-2-88953-262-9

Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente
D' Anne van Stappen et Caroline Hanssens
64 p. - 6,90 € - PCE78
ISBN : 978-2-88953-153-0

Petit Cahier d'exercices : Se réconcilier avec son corps
Anne Marrez et Maggie Oda
64 p. - 7,90 € - PCE45
ISBN : 978-2-88953-476-0

Petit Cahier d'exercices : Soutenir un proche et prendre soin de soi
Valérie Capelle
64 p. - 6,90 € - PCE83
ISBN : 978-2-88953-247-6

Petit Cahier d'exercices :
Méditer au quotidien
Marc de Smedt
64 p. - 7,90 € - PCE15
ISBN : 978-2-88953-309-1

Petit Cahier d'exercices : Vivre libre et cesser de culpabiliser
Yves-Alexandre Thalmann
64 p. - 7,90 € - PCE20
ISBN : 978-2-88953-474-6

Petit Cahier d'exercices d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps + CD
Geneviève Choussy Desloges
64 p. - 9,90 € - PCE72
ISBN : 978-2-88911-773-4

Petit Cahier d'exercices d'hypnose + CD
David Ogez
64 p. - 9,90 € - PCE74
ISBN : 978-2-88911-806-9

Petit Cahier d'exercices de communication non verbale
Patrice Ras
64 p. - 6,90 € - PCE47
ISBN : 978-2-88911-516-7

Petit Cahier d'exercices de désobéissance civile
Jacques de Coulon
64 p. - 6,60 € - PCE13
ISBN : 978-2-88353-867-2

Petit Cahier d'exercices de gentillesse
Emmanuel Jaffelin
64 p. - 6,90 € - PCE62
ISBN : 978-2-88911-705-5

Petit Cahier d'exercices de morphopsychologie
Patrice Ras
64 p. - 6,90 € - PCE59
ISBN : 978-2-88911-676-8

Petit Cahier d'exercices de pensée positive 2.0
Yves-Alexandre Thalmann
64 p. - 6,90 € - PCE70
ISBN : 978-2-88911-766-6

Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour
D' Anne van Stappen et Marie-Claire Barsotti
64 p. - 6,90 € - PCE49
ISBN : 978-2-88911-543-3

Petit Cahier d'exercices du pardon selon Ho'oponopono
Jean Gracié
64 p. - 6,90 € - PCE41
ISBN : 978-2-88911-474-0

Petit Cahier d'exercices pour convaincre facilement et dans toutes les situations
Alexandre Borie, Nicolas Dugay et Davy Lefèvre
64 p. - 6,90 € - PCE68
ISBN : 978-2-88911-745-1

Petit Cahier d'exercices pour être sexy, zen et happy
Christine Michaud
64 p. - 6,90 € - PCE43
ISBN : 978-2-88911-646-1

CAHIERS D'EXERCICES

Petit Cahier d'exercices
pour identifier les blessures du cœur

Colette Portelance

64 p. - 7,90 € - PCE37
ISBN : 978-2-88953-546-0

Petit Cahier d'exercices
pour rester zen dans un monde agité

Erik Pigani

64 p. - 6,90 € - PCE17
ISBN : 978-2-88911-551-4

Petit Cahier d'exercices
pour réussir un entretien d'embauche

Christophe Schnebelen

64 p. - 6,90 € - PCE65
ISBN : 978-2-88911-715-4

Petit Cahier d'exercices pour se faire des ami(e)s
et développer ses relations

Odile Lamourère

64 p. - 6,60 € - PCE22
ISBN : 978-2-88353-932-7

Petit Cahier d'exercices
pour se relever d'un échec

Isabelle Filliozat

64 p. - 6,90 € - PCE54
ISBN : 978-2-88911-632-4

Petit Cahier d'exercices
pour surmonter la jalousie

Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 6,90 € - PCE57
ISBN : 978-2-88911-652-2

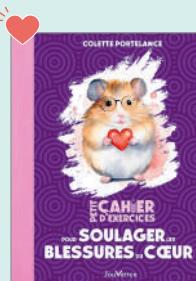
Couple, famille, enfant

Nouvelles éditions



Petit cahier
d'exercices de
Communication
NonViolente avec
les enfants

Dr Anne van Stappen
et Catherine Blondiau
Préface du Dr Catherine
Gueguen
80 p. - 8,95 € - PCE76
ISBN : 978-2-88953-905-5



Petit Cahier
d'exercices
pour soulager
les blessures du cœur
Colette Portelance

80 p. - 8,95 € - PCE38
ISBN : 978-2-88953-886-7

Retrouvez la paix du
cœur !

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
Se relever d'une rupture sentimentale
Clara Bigel

64 p. - 6,90 € - PCE85
ISBN : 978-2-88953-261-2

Petit Cahier d'exercices
câlins coquins pour s'amuser à deux
Pierre-Yves Brissiaud

64 p. - 6,60 € - PCE11
ISBN : 978-2-88353-804-7

Petit Cahier d'exercices
pour aider son enfant à écouter
et transformer ses émotions + CD
Marie-Claire Barrotti

64 p. - 9,90 € - PCE80
ISBN : 978-2-88911-857-1

Esotérisme, spiritualité

Nouvelle édition



Petit Cahier d'exercices pour pratiquer la loi de l'attraction
Slavica Bogdanov
80 p. - 8,95 € - PCE39
ISBN : 978-2-88953-950-5

Reprenez le pouvoir sur votre vie et attirez le succès !

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices : Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie

Elina Vörger

64 p. - 7,90 € - PCE87
ISBN : 978-2-88953-299-5

Petit Cahier d'exercices de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé

Sandra Huygen-Dols et
Frans Goethgebeur

64 p. - 6,90 € - PCE63
ISBN : 978-2-88911-707-9

Petit Cahier d'exercices pour accueillir le divin en soi

Anne Ducrocq

64 p. - 6,90 € - PCE71
ISBN : 978-2-88911-771-0

Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes

Ozalee Intuitive

80 p. - 8,95 € - PCE95
ISBN : 978-2-88953-845-4



Nature, jardin, écologie

Nouveauté



Petit Cahier d'exercices des fleurs à (s')offrir
Hélène Taquet et Céline Petididier
80 p. - 8,95 € - PCE97
ISBN : 978-2-88953-912-3

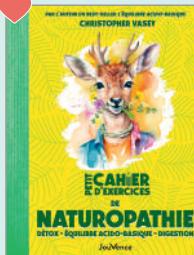
Le parfait cadeau pour la fête des mères (accompagné d'un bouquet de fleurs de saison).



CAHIERS D'EXERCICES

Santé

Nouveauté

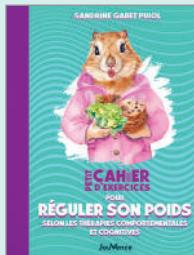


Petit Cahier d'exercices de naturopathie
Détox - équilibre acidobasique - digestion
Christopher Vasey

80 p. - 8,95 € - PCE96
ISBN : 978-2-88953-882-9

Abordez tous les principes de la naturopathie sous l'angle décomplexant d'exercices ludiques.

Nouvelle édition



Petit Cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives

Sandrine Gabet Pujol
80 p. - 8,95 € - PCE48
ISBN : 978-2-88953-901-7

Un accompagnement clé en main pour retrouver son poids de forme et des comportements alimentaires apaisés.

Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :
Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach
Marie-Claire Bloch

64 p. - 6,90 € - PCE84
ISBN : 978-2-88953-248-3

Petit Cahier d'exercices d'ayurvédha
Sophie Benabi

80 p. - 8,95 € - PCE91
ISBN : 978-2-88953-826-3

Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime
Mélissa Carlier

80 p. - 8,95 € - PCE94
ISBN : 978-2-88953-849-2

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel

Mélissa Kunz

80 p. - 8,95 € - PCE93
ISBN : 978-2-88953-827-0

Petit Cahier d'exercices :
Être dans le flow grâce à la sophro

Sophie Colas

64 p. - 7,90 € - PCE88
ISBN : 978-2-88953-298-8

Petit Cahier d'exercices :
Lever les obstacles à la perte de poids
Dr Claude Arnaud et Sandrine Gabet Pujol

64 p. - 6,90 € - PCE81
ISBN : 978-2-88953-199-8

Petit Cahier d'exercices pour en finir enfin avec la cigarette
Dr Charaf Abdessemad

64 p. - 6,60 € - PCE8
ISBN : 978-2-88353-776-7

Les cahiers de Brigitte

Entre bien-être et récit humoristique

Nouveautés



Brigitte et les montagnes russes

Du rire aux larmes : bien vivre avec son hypersensibilité

Lali Dugelay

112 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-903-1

Suivez les aventures et exercices atypiques de Brigitte, véritable Bridget Jones des temps modernes !



Brigitte à la neige
Descendre les pistes de la vie sans avoir froid aux yeux

Mathilde Blanca

112 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-943-7

Brigitte sort de sa zone de confort et part à la montagne faire face à ses peurs : tu l'accompagnes ?



Brigitte se (re)met au sport

Pilates, yoga et déhanchés décomplexés

Marion Piscione

112 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-922-2

C'est décidé, Brigitte commence une nouvelle histoire d'amour avec le sport !



Brigitte à la mer
Lâcher-prise, estime de soi, coquillages et crustacés

Mathilde Blanca

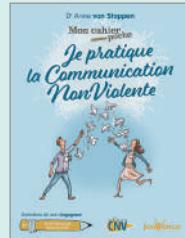
112 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-902-4

Le cahier parfait pour celles qui n'arrivent pas à choisir entre les mots croisés et les romans de vacances !

Mon cahier poche

Meilleures ventes



Mon cahier poche : Je pratique la Communication Non Violente

D'Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP6

ISBN : 978-2-88911-880-9

Entre s'emballer ou râver ses mots, il existe une troisième voie, la Communication Non Violente (CNV).



Mon cahier poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même

D'Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP52

ISBN : 978-2-88953-130-1

Être bienveillant avec autrui est positif. L'être également avec soi-même l'est tout autant.



Mon cahier poche : Je reste zen dans un monde agité

Erik Pigani

104 p. - 5,70 € - MCP38

ISBN : 978-2-88953-053-3

Zen, soyez zen... et restez-le !

CAHIERS D'EXERCICES

Meilleures ventes



Mon cahier poche :
Je gère les conflits
Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP32
ISBN : 978-2-88953-030-4

Évaluez votre perception des conflits et prenez de la hauteur pour les dénouer avec bienveillance.



Mon cahier poche :
Je m'entraîne au
bonheur
Yves-Alexandre Thalmann

104 p. - 5,70 € - MCP31
ISBN : 978-2-88953-031-1

Le bonheur à glisser dans
votre poche !



Mon cahier poche :
Je me libère des poids
qui me pèsent pour
mincir enfin !
**Sandrine Gabet Pujol et
Aude Jaubert**

104 p. - 5,70 € - MCP1
ISBN : 978-2-88911-828-1

Faites le point sur les ressorts psychologiques qui vous poussent à manger alors que vous n'avez plus faim.



Mon cahier poche :
Mon couple heureux
Yvon Dallaire

104 p. - 5,70 € - MCP37
ISBN : 978-2-88953-054-0

Exercez-vous au bonheur
en couple !

Et aussi...

Mon cahier poche :
J'apprends à gérer mon temps
Patrice Ras
104 p. - 5,70 € - MCP39
ISBN : 978-2-88953-058-8

Mon Cahier poche :
J'atteins la sagesse
Rosette Poletti
104 p. - 5,70 € - MCP54
ISBN : 978-2-88953-136-3

Mon cahier poche :
J'écoute ce que mon cœur veut vraiment
Isabelle Wats
104 p. - 5,70 € - MCP3
ISBN : 978-2-88911-876-2

Mon cahier poche :
J'évolue grâce aux personnes difficiles
Dr Anne van Stappen
104 p. - 5,70 € - MCP46
ISBN : 978-2-88953-111-0

Mon cahier poche :
Je capte, je renforce et j'entretiens
l'attention des enfants
Marie Poulhalec

104 p. - 5,70 € - MCP34
ISBN : 978-2-88953-035-9

Mon cahier poche :
Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes
Solange Cousin
104 p. - 5,70 € - MCP10
ISBN : 978-2-88911-925-7

CAHIERS D'EXERCICES

Mon cahier poche :
Je concentre mon attention
pour mieux profiter
de la vie
**Florence Vertanessian
de Boissoudy**
104 p. - 5,70 € - MCP40
ISBN : 978-2-88953-061-8

Mon cahier poche :
Je crée mon futur
pour réaliser mes rêves
**Catherine Braillard et
Estelle Youtsi Fauchon**
104 p. - 5,70 € - MCP21
ISBN : 978-2-88953-152-3

Mon cahier poche :
Je cultive ma joie de vivre
D' Anne van Stappen
104 p. - 5,70 € - MCP13
ISBN : 978-2-88911-941-7

Mon cahier poche :
Je définis les couleurs
de ma personnalité
Vanessa Baudin
104 p. - 5,70 € - MCP7
ISBN : 978-2-88911-883-0

Mon cahier poche :
Je fais le choix
de la psychologie positive
Yves-Alexandre Thalmann
104 p. - 5,70 € - MCP15
ISBN : 978-2-88911-934-9

Mon cahier poche :
Je fais le plein d'énergie !
Alia Cardyn
104 p. - 5,70 € - MCP25
ISBN : 978-2-88911-990-5

Mon cahier poche :
Je gère mon stress
Patrice Ras
104 p. - 5,70 € - MCP35
ISBN : 978-2-88953-036-6

Mon cahier poche :
Je m'affirme et j'ose dire non
D' Anne van Stappen
104 p. - 5,70 € - MCP12
ISBN : 978-2-88911-923-3

Mon cahier poche :
Je m'exprime avec fermeté
et bienveillance
D' Anne van Stappen
104 p. - 5,70 € - MCP33
ISBN : 978-2-88953-033-5

Mon cahier poche :
Je mange en pleine conscience
**Audrey Donatoni et
Marine Fort**
104 p. - 5,70 € - MCP24
ISBN : 978-2-88911-991-2

Mon cahier poche :
Je me prépare à la naissance
en pleine conscience
**Caroline Lesire et
Faouzia Ismaïli**
104 p. - 5,70 € - MCP20
ISBN : 978-2-88911-972-1

Mon cahier poche :
Je me reconstruis
après un burn-out
**Carol Dequick et
Nathalie La Greca**
104 p. - 5,70 € - MCP23
ISBN : 978-2-88953-008-3

Mon cahier poche :
Je me révèle à moi-même
Elina Vorger
104 p. - 5,70 € - MCP42
ISBN : 978-2-88953-056-4

Mon cahier poche :
Je mets du bonheur
dans mon job
**Béatrice Gomez et
Stéphanie Crespin**
104 p. - 5,70 € - MCP17
ISBN : 978-2-88911-963-9

Mon cahier poche :
Je ne me prends plus
la tête au travail
**Xavier Cornette de Saint Cyr
et Catherine Leclercq**
104 p. - 5,70 € - MCP14
ISBN : 978-2-88911-935-6

Mon cahier poche :
Je pratique l'art-thérapie
Alain Dikann
104 p. - 5,70 € - MCP43
ISBN : 978-2-88953-075-5

Mon cahier poche :
Je pratique l'EFT
Maria-Elisa Hurtado-Graciet
104 p. - 5,70 € - MCP53
ISBN : 978-2-88953-091-5

Mon cahier poche :
Je rebondis après
mon cancer
Magali Mertens de Wilmars
104 p. - 5,70 € - MCP18
ISBN : 978-2-88911-961-5

Mon cahier poche :
Je rééquilibre
mon alimentation
Céline Provost
104 p. - 5,70 € - MCP11
ISBN : 978-2-88911-945-5

Mon cahier poche :
Je sème et récolte l'amour
Hervé Magnin
104 p. - 5,70 € - MCP16
ISBN : 978-2-88911-962-2

Mon cahier poche :
Je souris même
sous la pluie
Isabelle Filliozat
104 p. - 5,70 € - MCP22
ISBN : 978-2-88953-009-0

Mon cahier poche :
Je vis ma colère au positif
Yves-Alexandre Thalmann
104 p. - 5,70 € - MCP44
ISBN : 978-2-88953-076-2

Mon cahier poche :
Ma slow life : je lève (enfin)
le pied
Cindy Chapelle
104 p. - 5,70 € - MCP8
ISBN : 978-2-88911-884-7

Mon cahier poche :
Ni paillasson, ni hérisson :
je m'affirme
**Stéphanie Ruder Schoot et
Francesca Giulia Mereu**
104 p. - 5,70 € - MCP36
ISBN : 978-2-88953-034-2

Mon cahier poche :
Tout le monde dit que
je maigris... je décide
d'y réfléchir !
**Sandrine Gabet Pujol et
D' Claude Arnaud**
104 p. - 5,70 € - MCP50
ISBN : 978-2-88953-085-4

Romans

Le Soir Venu

Pour les férus de littérature, les mystères de l'esprit humain se dévoilent aussi dans les romans des Éditions Le Soir venu. Le Soir venu est une maison d'édition née de deux passions : celle de la lecture, jusqu'à s'en priver de sommeil, et celle des destinées singulières, jusqu'à bousculer nos certitudes. À nos côtés, vous rencontrerez des personnages de romans qui s'ouvriront à vous comme ils l'ont d'abord fait avec nous. Vous les observerez évoluer dans leurs ambivalences, leur quête de vérité, leurs chutes, ou encore leur intimité. Ils se livreront à vous avec humour ou poésie, sensibilité ou familiarité, ils vous surprendront ou vous inviteront en terrain connu mais, toujours, ils vous raconteront la vie. Et à travers leur nuit, ils habiteront la vôtre.



Dans mes écouteurs
Aurélie Delahaye
256 p. - 17,95 €
ISBN : 978-2-940797-03-5

Dans un café où elle a rendez-vous avec l'homme qui partage sa vie, une femme se retrouve face à une nouvelle inattendue qui la pousse à replonger dans ses jeunes années.

Un roman saisissant et audacieux qui résonne comme un cri du cœur dans l'obscurité.



Margo a des problèmes d'argent
Rufi Thorpe
416 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-940797-02-8

À vingt ans, Margo se retrouve seule avec un nouveau-né, sans emploi et à deux doigts d'être expulsée de chez elle. Quand elle découvre par hasard l'existence du réseau pornographique OnlyFans, elle se lance et connaît un succès fulgurant. Serait-ce la fin de ses problèmes d'argent ou y a-t-il un prix trop élevé à payer pour être célèbre sur les réseaux sociaux ?

Ce roman a suscité un grand engouement dès sa sortie aux États-Unis en juin 2024. Il a inspiré une série au casting hollywoodien à découvrir sur Apple TV.

CHÂTEAU D'ÂMES

Les Éditions Château d'âmes vous ouvrent les portes de leur univers raffiné avec des livres tels des écrins qui réinventent nos plus beaux moments de lecture. Tous les goûts sont servis : des romances modernes aux ambiances de château pour les férus de fiction et des œuvres-oracles dédiées aux parcours déterminants susceptibles de sublimer le vôtre. Choisir un livre de notre maison, c'est ouvrir les portes d'un palais où les mots sont rois.



Puisqu'elle n'est pas née princesse, **Camille Versi** se contente de rêver à la monarchie en mettant en scène des rois et des reines fictifs. Elle poste ses histoires sur Wattpad depuis 2015 et y est aujourd'hui suivie par plusieurs milliers de lecteurs.

Nouveautés romance



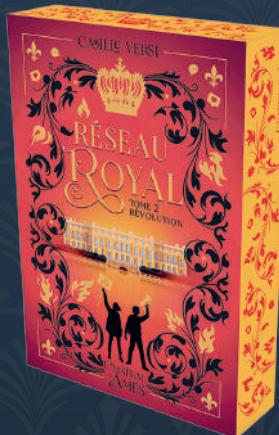
Réseau Royal

Camille Versi

560 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-940787-02-9

Poussez les portes du château de Versailles modernisé et plongez au cœur d'une cour où les smartphones sont rois.



Réseau Royal, tome 2 - Révolution

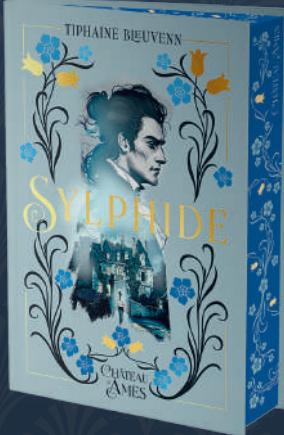
Camille Versi

544 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-940787-07-4

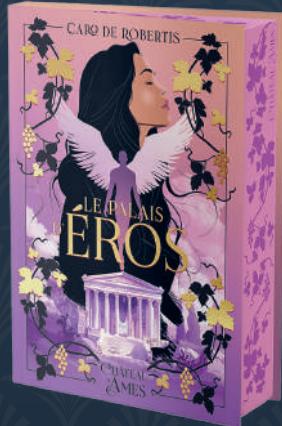
La suite de la saga uchronique incontournable de Wattpad.

Nouveautés oracles



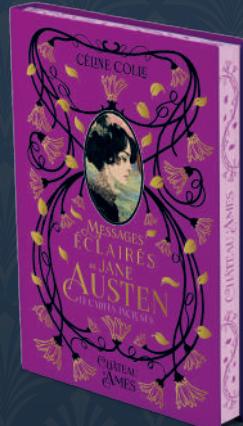
Sylphide
Tiphaine Bleuvenn
400 p. - 26,95 €
ISBN : 978-2-940787-04-3

Une romance paranormale et envoûtante qui a conquis le public Wattpad.



Le Palais d'Éros
Caro de Robertis
328 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-940787-06-7

Une réécriture moderne, sensuelle et féministe du mythe d'Éros et de Psyché.



**Messages éclairés
de Jane Austen**
Céline Colle

12 cartes incluses
192 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-940787-01-2

Un beau livre collector agrémenté de 12 cartes détachables pour les fans de Jane Austen.

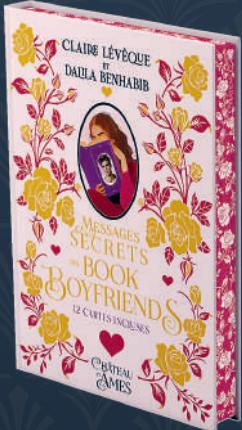


**Messages lumineux
des sœurs Brontë**
Céline Colle

12 cartes incluses
192 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-940787-00-5

Le premier livre-oracle dédié aux sœurs Brontë.

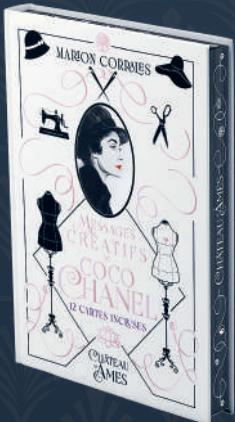
Romances à paraître



Messages secrets des book boyfriends

Claire Lévéque et Dalila Benhabib
12 cartes incluses
192 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-940787-05-0

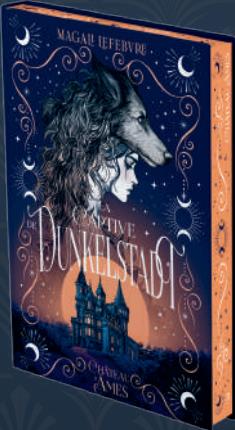
Le premier livre-oracle sur vos book boyfriends préférés !



Messages créatifs de Coco Chanel Marion Corrales

12 cartes incluses
192 p. - 24,95 €
ISBN : 978-2-940787-03-6

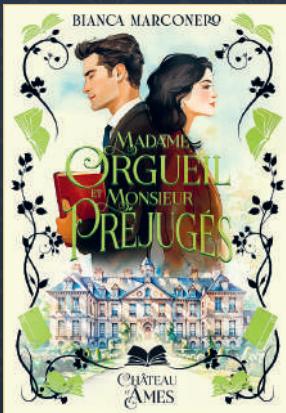
Un magnifique livre collector dédié à l'univers de Coco Chanel et à la créativité.



La Captive de Dunkelstadt Magali Lefebvre

208 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-940787-09-8
Parution avril 2025

Une sombre malédiction pour une belle histoire d'amour...



Lady Orgueil et Mister Préjugés

Bianca Marconero
496 p. - 22,95 €
ISBN : 978-2-940787-10-4
Parution mai 2025

Une réinterprétation originale et osée d'*Orgueil et Préjugés* !

INDEX DES AUTEURS

Les noms et numéros en gras renvoient à une courte biographie de l'auteur.

A

- D' ABDESSEMED Charaf - 78
D' ADLER Yael - 35
ADNOT Amandine - 33
AGHROUM Christian - 67, 68
AGRAPART Véronique - 15
ALLAMAND Noëlle - 52
ALLÉGUÈDE Alix - 32
ALLIOUX GOLDFARBE Corinne - 38
ALLOUIS Marie-Laure - 48
ALTHERR-RISCHMANN Hélène - 61, 63
ALZIEU David - 55
AMANDA Julie - 54
D' AMBLARD Fernande - 55
Amélie L. de dmeppe.com - 59
AMY Marie-Dominique - 55
ANAKA - 32
ANDRÉ Christophe - 17
ANDRÉ Marie-Laure - 40, 42
ANGLADA Christian - 51
d'ANIELO Michel - 48, 67
d'ANSEMBOURG Thomas - 17
D' ARNAUD Claude - 78, 81
ARONDEAU Christelle - 25, 28

- ARTHÉMISIA - 28
ARZOUNI Floriane - 28
ASANCHEYEV Magdalina - 42
ASSIÉ Mélina - 54
ASSIER Anaël - 17
Association Pollinis - 52
AUDRERIE Géraldine - 51

B

- BACONIN Sophie - 55, 70
BAILLETT Karine - 35
BALANCE Catherine - 21, 67
D' BALANDRAUX Martine - 63
BALITEAU Jeanne - 42
BALMA-CHAMINADOUR Caroline - 42, 47
BALME Delphine - 19
BANAS Anne - 59
BANAS Irène - 59
BARANGER Bernard - 52
BARRAQUÉ Philippe - 60, 70
BARRAU Véronique - 28
BARRY Catherine - 15, 18
BARSOTTI Marie-Claire - 75, 76
BARY Élodie - 42
D' BASAGANA Ramon - 63
BASAGANA Ramon - 48
BATLLE Sylvie - 13, 63, 67
BATTENTIER Andy - 57

- BAUBEAU Évelyne - 40
BAUDIN Vanessa - 81
BAUDON Lucie - 17
BAZINET Julie - 54
BEAUCHAMP Caroline - 16
BECK Philippe - 55, 67
BECK Véronique - 38, 42
BÉGUIN Nicole - 54
BEL Ophélie - 59
BENABI Sophie - 46, 47, 78
BENATTAR Anne-Laure - 18
BENEDICTO Juliette - 42
BENHABIB Dalila - 85
BENOVSKY Jiri - 32
BERNARD Christophe - 44, 63
D' BERSAND Gérard - 46
D' BERTHOUD Françoise - 55, 70
BERTRAND Eva - 47
BERTREL Jane - 49
BERTREL Laurent - 49, 67
D' BESSON Philippe-Gaston - 41, 42, 47
BEUNE Maxime - 38
BHARAT CORNELL Joseph - 52
BIGEL Clara - 76
BIGOT Emmanuelle - 52
BILLOCK Jennifer - 30
BINÉTRUY Anne - 54
BIREN Marine - 43

- BLANCAL Mathilde - 15, 35, 79
BLANC Marion - 19
BLEUVENN Tiphaine - 84
BLOCH Marie-Claire - 78
BLONDIAU Catherine - 55, 76
BODIN Luc - 8, 12, 48, 62
BOGDANOV Slavica - 13, 14, 16, 17, 77
BOKIAU Christian - 70
D' BONDIL Alain - 42, 49
BONNAFOUS Catherine - 59
BONNAL Christelle - 51
BOONE Danièle - 51
BORCARD-SACCO Monique - 68
BORG Alexia - 8
BORIE Alexandre - 75
BOSSARD Nina - 39, 55, 62
BOUHIER-CHARLES Nathanaëlle - 54
BOURDEVERRE-VEYSSIERE Soline - 20, 54, 55, 69
BOYER Annabelle (*Mademoiselle Coccinelle*) - 59
BRAILLARD Catherine - 81
BRANDT Johanna - 42, 62
BRAUN DEBOURGES Céline - 46, 63
BRISSIAUD Pierre-Yves - 33, 76
BRONDEL Caroline - 38
BROWER Elena - 15
BRUN Christian - 46

INDEX DES AUTEURS

BRUNETTI Enolla - 23
D^r BÜCHLER Pascal - 70
BUISSON Delphine - 48
BUREL Caroline - 17
BURMEISTER Alice - 47
BUTEL Tifenn - 58, 61

C

CABOT NADAL Julie - 14
D^r CABOT Sandra - 39
D^r CALAME Nathalie - 70
CAPELLE Valérie - 23, 75
CARDYN Alia - 19, 81
CARIOU Nathalie - 17
CARLIER Mélissa - 47, 78
CASSINA Luce - 28
CASTO Barbara - 54
CASTRO Judith - 15
CATALA Valérie - 38, 47
CATANI Damien - 9
de CAZENOVE Laure - 70
CHABRILLAC Odile - 14
CHAPELLE Cindy - 14, 52, 67, 68, 81
CHARBONNIER André - 72
D^r CHARLES Eric - 46
CHARMETANT Catherine - 47
CHAUVAT Nicolas - 12, 14, 18, 32, 33, 43, 62

CHAVANEL Océane - 46, 48
CHENOT Laurent - 48
CHEREAU Douma - 28
CHIA Mantak - 45
D^r CHOFFAT François - 38, 55, 63, 70
CHOPRA Deepak - 11
CHOQUE Jacques - 44, 47, 48
CHOUSSY DESLOGES Geneviève - 68, 75
Cindy @bee.greener - 51
CLAUSEN Pascal - 52
CLERC Olivier - 6, 20
CLERGUE VAURÈS Amélie - 55, 63
COCHET Olivier - 17, 23, 28
COCHET Virginie - 32
COLAS Sophie - 78
COLLEAUX Mélanie - 16, 38, 48
COLLE Céline - 23, 26, 28, 29, 84
CONRAUD Alizée - 34
CONSTAM Angelika - 48
COREIL Eva - 9
CORNETTE DE SAINT CYR Louis - 57
CORNETTE DE SAINT CYR Xavier - 16, 18, 57, 64, 66, 67, 75, 81
CORRALES Marion - 85
de COULON Jacques - 16, 75
COUPLAN François - 51, 52
COUSIN Solange - 15, 28, 68, 80
D^r COZON Grégoire - 41

CRÉPEL Élodie - 9, 11, 15, 74
CRESPIN Stéphanie - 81
CRETEGNY Willy - 57
CUEFF Vincent - 17, 23, 44, 48, 67
CUPILLARD Valérie - 42

D

DAISY - 35
D^r DALET Roger - 47
DALLAIRE Yvon - 54, 71, 80
DANIS Daniela - 14
DARLINGTON Andrew - 52
DARLINGTON Jessie - 52
DAVIS KC - 59
D^r DEANJEAN André - 42, 61
DEFIVES Maïté - 9
DEFOSSEZ Jean-Marie - 18, 44, 46, 47, 68
DÉGRUEL Yann - 20
DEGUEN Michel - 23
DELAHAYE Aurélie - 35, 59, 82
DELAVEGA Flo - 11
DELMAS Léa - 42
DELORME Julie - 48
DEL VAL Sophie - 25, 32
D^r DEANJEAN André - 60
DEQUICK Carol - 72, 81
DESHAIRES Jean-Pierre - 51
DEWANDRE Paul - 56
DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne - 54, 55, 69, 70
DIKANN Alain - 16, 18, 81
DIVINÉ Michel - 7
DJAAFAR Sihem - 59
DOBBS Barbara - 13, 14, 16, 17, 18, 67
DOLEZEL Eva - 14, 16
DONATONI Audrey - 81
DORAT Alain - 71
DORN Françoise - 16, 23, 55
DOUGOUD CHAVANNES Carole - 40, 41, 47
DOUMENC Isabelle - 38, 42, 43, 44, 47, 49
D^r BATMANGHELIDJ Fereydoon - 39
DROUET Emmanuelle - 23
DRUESNE Emmy - 14
DUCROCQ Anne - 77
DUFLOUX Jean-Louis - 35
DUGAY Nicolas - 59, 63, 67, 75
DUGELAY Lali - 35, 79
DULOT Jean-Christophe - 14, 17, 65
DUMINUO Cécilia - 21
DUMONTEIL-KREMER Catherine - 54, 55, 69
DUNAND Marcel - 61
DUPONT Laetitia - 23
DUPORT Sandrine - 51, 52

INDEX DES AUTEURS

E

- D^r ECKLIN J.-P. - 70
EDWARDS Dianna - 32
EISENSTEIN Charles - 57
ELLIOT Ruby - 35
EL MASSIOUI Nora - 56
EMMERLING Patricia - 14, 17
EMRYS Barbara - 6

F

- FANIEL Evelyne - 10, 15
FARD Merette - 14
FAURE Jean-Philippe - 69
FAUX Marine - 15
FAVRE Brigitte - 41
FÉLIX Clélia - 28, 33
FILLIOZAT Isabelle - 17, 76, 81
FIVET Luc - 15
Fondation D^r Catherine Kousmine - 37
FONTAINE Emmanuelle - 23
FONTAINE Jacques - 38, 39
FORREST Steven - 32
FORT Marine - 81
FOUGEROUSSÉ Nicolas - 23
FRANCISCO Marine - 49
FRANKART Simon - 53
FRESSOZ Pascale - 56

G

- GABET PUJOL Sandrine - 68, 78, 80, 81
GABRIELLE DOMIZI Marie - 41, 42, 47
GAGE Jasmine - 54
GAMELIN-LAVOIS Sophie - 55
GARCIN-FRADET Martine - 14
GARNIER Nathalie - 23
GAUDEL Céline - 23
GAUDUCHEAU Isabelle - 14, 65
D^r GÉLIS IMBERT Pascale - 37, 43, 48, 62
GÉNOT Jean-Claude - 51
GIBSON Neill - 68
GILDINER Catherine - 17
GIOVANDITTI Sofia - 21, 23
GIRARDEL Charline - 47
GOBINDOSS Linda - 48
GOETGHEBEUR Frans - 77
D^r GOLAY Michel - 47
GOLAY RAMEL Martine - 57, 70
GOMEZ Anaïs - 48, 63
GOMEZ Béatrice - 81
GRACIET Jean - 8, 16, 18, 75
GRANDE Monique - 16
GREETHAM Alice - 41
GREMAUX-DAVIET Catherine - 8
GRIMA Laurent - 21
GROLLIMUND Annie - 52
GROLLIMUND Marc - 52

GROSJEAN Sophie - 7

- GROS-LOUIS Yves - 17
GRÜN Anselm - 32
GUEPEY Jean-Michel - 17
GUILIA MEREU Francesca - 81
GUILLAIN France - 37, 61, 63
GUYARD Romain - 19

H

- HALLOT-CHARMASSON Amélie - 61
D^r HANSEN Anders - 18
HANSSENS Caroline - 75
HARRIS Lee - 32
HENNEBICQ Sylvie - 51
d'HENNEZEL Marie - 51
HERKERT Rolf - 63
HILSSONE-LÉVY Virginie - 15, 50
HINZELIN Sandy - 32
HOOR Omeline - 59
HOROWITZ Élisabeth - 16
HOUGHTON Peter - 51
HOVANE Cécile - 23
HOVETTE Céline - 37
HUBERT Dominique - 54
HURTADO-GRACIET Maria-Elisa - 8, 12, 73, 81
HUTINET Laurent - 63
HUYGEN-DOLS Sandra - 77

I

- INKEI Denis - 15, 16
INTUITIVE Ozalee - 25, 28, 29, 77
ISMAÏLI Faouzia - 81
ISSAVERDENS Amandine - 14, 18, 28, 29, 35, 75

J

- JAFFELIN Emmanuel - 75
JAOUAD Suleika - 35
JASSEY Claudine - 48, 49
JAUBERT Aude - 55, 80
JEANLOZ Edouard - 51, 61
JÉZÉQUEL Myriam - 14, 15
JOHNSON Emmanuelle - 24, 28, 29, 32
JOLY Cassandra - 61
JUMEAUCOURT Emmanuelle - 42
JUNOD Christian - 10, 15

K

- KAPFER Cécile - 17, 68
KAPLAN Marion - 41
KARACA Sila Y. - 20
KASHTAN Inbal - 70
KATZ Susan B. - 20
D^r KEROS Philip - 42
KIEFFER Daniel - 38, 39, 47, 49

INDEX DES AUTEURS

KING-SOON Erika - 59
KLEIN Christine - 48, 49, 68
KLEIN Shari - 68
KLINKHAMER Marc - 46
KOENIG Laurine - 28, 32
KOTSOU Ilios - 18, 55, 73
KUNZ Mélissa - 78

L

D^r LABORIER Bruno - 70
LAFFONT-DEBEAUX Géraldine - 25
D^r LAGARDE Claude - 49
LA GRECA Nathalie - 81
LALANNE Jacques - 70
LALOT Thierry - 12
LAMBIN Eric - 17
LAMBOY Nathalie - 8
LAMIRÉ Julie - 30
LAMOURÈRE Odile - 76
LANE Laura - 9
LARIGALDIE Giulia - 23
LAROCHE DE ROSA Anne - 61
D^r LASKOW Leonard - 15, 17
LAUPRÊTRE Delphine - 55
D^r LAURANT Claire - 39, 42, 51, 62
LAURENT Kevin - 58, 61
LAVAL LEGRAND Géraldine - 42
LEBLANC Sarah-Maria - 47

LECLERCQ Catherine - 81
LECLERCQ Élodie - 15, 32
LECOINTE Victoria - 23
LECOMTE Jacques - 17
LEFEBVRE Magali - 85
LEFÈVRE Davy - 75
LEGRAIN Benoît - 42
LE GUIFFANT Alice - 70
LEMAY Camille - 51
LEMAY Charlotte - 51
LE QUANG Nhuân - 45
LESAGE Marie-Lou - 34
LESIRE Caroline - 14, 18, 81
LESUR Camille - 23
LEU Lucy - 7
LÉVÈQUE Claire - 85
LEV Rachel - 15
le LEVREUR Maélys - 55
LEVY Julien - 23, 46, 48, 49, 54
LHOTTE Aurore - 49
LOISON Eric - 47
LONGET René - 57
LOPES Deborah - 52
LORITTE Pauline - 59
LOUPY Christophe - 19, 55
L'Université du Nous - 56
de LUZE Barbara - 48
LYONNET DU MOUTIER Michel - 47
LYS Daniel - 52, 61

M

MAGNIN Hervé - 18, 68, 81
MAILLARD Catherine - 63
MAILLEFER Fabienne - 28, 29, 31, 33
MAIRE Philippe - 57
MAIRE Sylviane - 48
MAMOU-MANI Julie - 35
MANNÉ Joy - 70
MANTE Isabelle - 42, 68
MARC AUBRY Claude - 18
MARCONERO Bianca - 85
MARIANO CANCELLIERE Vito - 67
D^r MARPEAU Olivier - 45, 47
MARQUES Patrick - 67
MARREZ Anne - 75
MARRO Candice - 55
MARSAN Christine - 17, 75
MARTIN Alexandra - 53
MARTIN Virginie - 41
MASINI-FRYDIG Réjane - 15
MASON Chloé - 13, 28
MASQUELIER Michel - 57
MASSET Lisa - 42
de MAUD'HUY Alexis - 48
D^r MAUREL Hippolyte - 35, 75
MAURIN Daniel - 48
MAXIME EGGER Michel - 57
MAXIME ILY Tiraogo - 33
MC GEACHY Helen - 33
MCGOWEN Roger W. - 33
MÉLOT Mélanie - 55
MÉRIEN Désiré - 61, 62
MERRILL Paola - 58
MERTENS DE WILMARS Magali - 18, 67, 81
MEYTRÉ Lugdivine - 48
MICHAUD Christine - 75
MIGNOT Josiane - 38
MIQUEL Christian - 14, 15, 16, 32, 33, 48
de MIRANDA Carl - 13, 48, 53, 55, 57
MIRSADEGH Jacqueline - 48
MOEBERG Susanne - 15
MONNET Helen - 74, 75
MONNIER Mélissa - 6
MONROCHER-ZAFFARANO Sandrine - 70
MONTE Tom - 47
MORANDI Sylviane - 54
MORGADO Philippe - 48
MORICET Valentin - 52
MORO BURONZO Alessandra - 40, 41, 42, 58, 59, 61
MORTERA Simonne - 64
MOTTÉ Valérie - 14, 17, 28
de MÛELENAERE Emmanuel - 18
MULLER Jean-Louis - 18, 68

INDEX DES AUTEURS

MULLER Marie-France - 39, 45, 60, 61, 62, 63, 65, 68
MURATET Laurent - 56
MYERS Wayland - 68
MYRAN-FIORINI Hélène - 29

N

NAÏMA - 46
NDANTY BADIANE Mame - 47
NESSI TRIPPI Carla - 71
NUNGE Olivier - 64

O

ODA Maggie - 75
OGEZ David - 75
ONANA Céline - 35
d'ONOFRIO Marie-Christine - 12
OSHO - 12, 31, 32
OZAWA Yuko - 47

P

PAGE Elsa - 21
PAPPALARDO Renato - 47
D^r PATTE KARSENTI Nathalie - 47
van den PEEREBOOM Ingrid - 55
PÉRENNE Sylvie - 35, 50
PÉRON Xavier - 23, 33

PERRIARD Samuel - 16
PERROUX David - 14, 22, 23, 33
PES Jean-Paul - 61
PETITCOLLIN Christel - 10, 15, 65, 68, 69, 71, 72, 73
PETITDIDIER Céline - 50, 77
PETITJEAN Ingrid - 59, 63
PEYROT Morgane - 51
PEYTAVI Virginie - 38, 49
PFEIFFER Yor - 23
PFISTER Beatriz - 49
PIGANI Erik - 16, 76, 79
PINEAU Benoit - 16
PISANI Chantal - 14
PISCIONE Marion - 79
PLAZANET Fabiola - 54
POCHAT Juliette - 41, 42
POH Jennie - 20
D^r POIRIER Roger - 51
POISSON Mona - 66
POLETTI Rosette - 13, 14, 15, 16, 17, 18, 64, 66, 67, 68, 74, 80
POLLAK Kay - 12
POLLOC Céline - 32
PORTAL Céline - 52, 61
PORTELANCE Colette - 10, 18, 76
POULHALEC Marie - 54, 69, 70, 80
POURQUIER Catherine - 13, 18, 67

PRADERVAND Pierre - 14, 15, 32, 33,

64, 66, 67, 68

PRENEY Suzanne - 41

PROVOST Céline - 81

PYTHIE La Douce - 28, 33

Q

QUOD Aline - 29

R

RAQUIN Bernard - 65, 67, 68
RAS Patrice - 17, 66, 67, 68, 75, 80, 81
RAURICH Olivier - 18, 55
RAVIER-WROBEL Karine - 63
RAYNAL Sophie - 55
RECHSTEINER Kevin - 52
REIM Nora - 48
RENAUDEAU Lucie - 16
RENOUF Sophie - 55
REPON-BELLONE Patricia - 47
REVAULT Jean-Yves - 17, 23
de RIBA Francis - 67
RIBEIRO TAVARES Elisabete - 54
RIBEIRO TAVARES Sandra - 54
RICARD Eve - 14
RICARD Matthieu - 17
RIEUSSEC-FOURNIER Martin - 57

RIOM-TENDRON Brigitte - 16

RIVAULT Philippe - 47

ROBERFROID Joëlle - 70

de ROBERTIS Caro - 84

ROBIN Mily - 25

ROCH Philippe - 17, 32, 52

de ROGUIN Valérie - 16

ROMEO-DUSSART Sabrina - 13, 25, 28, 29, 39, 43, 48, 60, 62

D^r ROMNEY Rémy - 48

ROSELMACK Harry - 11, 30

ROSENBERG Marshall B. - 6, 7, 64, 66, 67, 68, 69, 70

ROSSELET-CAPT Mireille - 16, 18, 64, 67

ROSSET Édith - 18

ROWLEY-PERPETE Stéphanie - 47

RUDER SCHOOF Stéphanie - 81

RUEDA Jérémy - 33

D^r RUEFF Dominique - 42, 61

RUIZ don José - 5

RUIZ Don Miguel - 3, 4, 5, 6

RUIZ Fabrice - 29

RUST Serena - 7

S

SAINT GIRONS Benoît - 37

SAINT JEAN Charlotte - 33

INDEX DES AUTEURS

SALIBA GARILLON Éliane - 23
SALOMÉ Jacques - 10, 73
SAMSON Amandine - 58
SANCERY-GAY Mélanie - 51
SANGAM DELOURME Anne-Charlotte - 9
SARNE Isabelle - 18
SATIS L. B. - 26, 27, 30
SAURA ZELLWEGER Cyrille - 59
SCHNITZLER Annik - 51
SCHNOEBELEN Christophe - 76
SCHOUHMANN-ANTONIO Déborah - 55
SCHUSTER Tara - 13, 34, 35
SEGONDS Anne Catherine - 9
SEÏDOU Nathalie - 20
SÉLÉNÉ - 28
de SÉNÉCHAL Alexandra - 16
D' SENNINGER Franck - 60, 61
SERRE Lucette - 60, 61
SIMONOT Mélissa - 31
SITBON Murielle - 32
SMAHI CUZIN Manon - 15
de SMEDT Marc - 75
SOLTER Aletha - 53, 54
SOTTO Floréal - 13, 56
SOULET-CLIJSEN Claire Jeanne - 33
SPILER Pascal - 53
D' SPRIGG Richard - 38

STALLAERT Sandra - 41
STANISLAS MARTIN Virgile - 67
D' van STAPPEN Anne - 7, 16, 17, 20, 22, 72, 73, 74, 75, 76, 79, 80, 81
D' STÉFANINI Philippe - 47, 48
STETTLER Olivier - 62, 63
STETTLER Sandra - 62, 63
STUDIO Salty - 32

T

TABI Eugénie - 47, 48
TAQUET Hélène - 50, 77
TERRIEN Vincent - 31
TEYSSEDRE Mary Laure - 12, 14, 17, 65, 66, 67
THALMANN Yves-Alexandre - 13, 14, 15, 16, 68, 71, 75, 76, 80, 81
THOMAS Marie-Geneviève - 64, 70
THORPE Rufi - 82
TIBERGHIEN Claire - 47
TIDIMAN Denise - 23
TISSIER Christophe - 16
TOUATI Céline - 42, 47
TRACY Serge - 18
TRÉLAÜN Maïtie - 16
TRIPPI Carlo - 54, 71
TURQUET Emmanuelle - 14
TU-SAINT GIRONS Fencienne - 37

U

UGHETTO Alexandra - 14

V

VALENTIN Stephan - 70
VASEY Catherine - 10, 17
VASEY Christopher - 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 49, 62, 78
VEGA Noémie - 38
VERSI Camille - 83

VERTANESSIAN DE BOISSOUDY Florence - 14, 15, 16, 18, 81
VERTANESSIAN DE BOISSOUDY Mazarine - 18
VIBES Chloé - 32
VIDAL Christian - 24, 28, 29
VIDAL-GRAF Carolle - 15, 54, 57
VIDAL-GRAF Serge - 15, 54, 57
VIDAL Julien - 51
VINH THO Ha - 56
VIRBEL ALONSO Christine - 51, 52, 59
VORGER Elina - 14, 15, 77, 81

W

WATS Isabelle - 80
D' WILHELM DE TOLEDO Françoise - 40
WILHELM Raimund - 47

WILK Katarina - 35, 43
WILLEMSE Myriam - 47, 48
WILLIAMS Marta - 31
WORROLL Jane - 51

Y

YATES Suzanne - 55
YONGDROUP T. K. - 26, 27, 30
YOUTSI FAUCHON Estelle - 81

Z

ZANUS Jean-Dominique - 15
ZEITLINE Julie - 17
Z'GRAGGEN Jocelyne - 17

INDEX DES TITRES

3, 2, 1... climatarien·ne - 51
3 jours de jeûne, c'est parti ! - 41
Les 4 cercles Maasaï du bonheur - 33
5, 4, 3, 2, 1 j'arrête de fumer ! - 46
Les 5 blessures de l'âme - 65
Le 5^e Accord tolèteque - 5
Les 5 piliers de la santé - 42
Les 7 étapes du lâcher-prise - 10
Les 7 Lois spirituelles du succès - 11
Les 7 péchés capitaux de notre alimentation - 61
Les 9 perles de la déesse - 16
Les 10 cerveaux de la naturopathie - 38
10 étapes clés sur le chemin du bonheur - 13
10 pratiques écolo au jardin - 61
Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles - 55
10 respirations thérapeutiques au service de votre santé - 46
10 road trips en van - 61
10 stratégies pour faire parler son homme - 54
12 huiles essentielles pour mon chien - 38
Les 12 lois du karma - 32
12 mois pour se reconnecter à soi - 13
12 outils pour capter l'attention des enfants - 69

21 jours pour lâcher prise, c'est parti ! - 13
21 jours pour réguler son stress et son sommeil - 46
30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment - 67
30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants - 54
30 enseignements zen des maîtres du thé - 32
40 activités pour renforcer son courage social - 56
40 plantes aromatiques faciles à cultiver - 51
45 plantes sauvages à récolter et déguster - 51
50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes - 54
50 super activités pour cultiver la patience en toutes circonstances - 13
52 pauses créatives et ludiques pour les enfants - 54
60 activités pour mes petits rois de la récup' - 54
60 jeux éducatifs à partager avec les enfants - 70
60 pratiques de méditation de pleine conscience - 67
60 recettes réconfortantes de votre naturopathe - 46
100 citations pour réussir dans la vie ! - 67

100 conseils spirituels pour être heureux - 13
100 livres qui changent la vie - 9
365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous - 13
365 méditations et exercices de pleine conscience - 13
365 messages de la Roue de Médecine chamanique - 32

A

Accepter ce qui est - 66
Accompagner l'adolescence - 54
Accompagner la scolarité - 54
Accompagner les enfants avec Ho'oponopono - 8
Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger - 54
Accompagnez votre SOPK au naturel - 37
Accueillir les insectes dans mon jardin - 51
Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs - 13, 34
Acidose et mucose toxiques - 38
Acroyoga avec mon enfant - 54
Acroyoga : postures et principes de base - 46
Les Actes symboliques - 16

Acteur de votre vie - 6
Activer ses talents de médium - 28
Les Additifs alimentaires - 42
À Emilia - 23
L'Agence des miracles - 23
Agenda perpétuel écoféministe - 59
Agir pour un monde durable - 56
L'Ail et ses bienfaits - 60
Aimer vieillir : la révolution de la médecine anti-âge - 46
À la recherche du féminin perdu - 14
À l'écoute de mon Bébé - 54
À l'écoute des plantes - 51
Les Algues de A à Z - 47
Algues faciles - 41
Alignment - Centrage - Ancrage - Enracinement - 12
Alimentation sans gluten ni laitages - 41
L'Allaitement maternel - 70
Allaiter, c'est bon pour la santé - 70
Allaiter plus longtemps - 54
Alzheimer, gardez le contact ! - 54
Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas - 22
Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie - 14
Aménager son van de A à Z - 58
Les Âmes du temps perdu - 22, 23
L'amour est dans les lignes de la main - 28

Amour, Frottis et Papillomavirus - 63
Amour, Whisky & Étiquettes - 21
L'Analyse transactionnelle au quotidien - 67
L'Ancrage énergétique - 66
Animer un atelier d'art-thérapie - 13
Anti-candida - 41
Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères... - 46
L'Anti-Guide de développement personnel - 15
Anxiété, stress ? Je gère ! - 66
Apaiser le mental - 14
Apaiser les conflits - 67
Apprendre à s'aimer - 14, 66
Apprivoiser la tendresse - 10
Apprivoiser ses complexes - 67
Les Archéstyles - 16
L'Argile facile - 63
Arrêter de tout contrôler - 14
L'Art d'écouter - 67
L'Art de jeûner - 40
L'Art de la marche - 63
L'Art de la réconciliation - 64
L'Art d'influencer avec intégrité - 67
Arthrite et arthrose : prendre soin de ses articulations à l'aide de la naturopathie - 38
Arthroses, arthrites et rhumatismes - 46

L'Art-thérapie au quotidien - 67
Astro : le livre du Feu - 32
Atelier d'écriture du matin - 14
Atelier d'écriture du soir - 14
Attirer l'amour par la loi de l'attraction - 14
Attirer le meilleur à soi - 14
Au cœur de la codépendance - 14
Au cœur de nos vies antérieures - 32
Au cœur des Shanenawa - 32
Aucune rencontre n'arrive par hasard - 12
L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure - 32
Au-delà de la peur - 4
Au diable la culpabilité ! - 13
L'autisme est mon super-pouvoir - 35
Auto-coaching au quotidien - 67
Auto-empathie - 67
Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien - 14
Automassages du soir - 46
L'Avènement d'Homo Cooperatus - 57
Aventures animales - 51
Ayurvédá : mes rituels beauté - 47
Ayurvédá : mon programme automne-hiver - 46
Ayurvédá : mon programme printemps-été - 46

B

Les Bains dérivatifs - 37
Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente - 6
La Bible des couleurs - 15
Le bicarbonate de soude, c'est parti ! - 59
Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles - 41
Bien communiquer avec son enfant - 69
Bien comprendre les besoins de votre enfant - 54
Bien dans mon corps après bébé - 70
Bien dormir, enfin ! - 63
Les Bienfaits des vers de terre au jardin - 52
Boissons santé au fil des saisons - 39
Le bonheur, ça s'apprend - 67
Le Bonheur du jeûne - 47
Le Bonheur National Brut - 56
La (bonne) santé des enfants non vaccinés - 55
Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage - 52
Boostez votre créativité... - 67
Bore-out / Brown-out, c'est fini ! - 14
La Boutique des cœurs à réparer - 20
Brigitte à la mer - 79

Brigitte à la neige - 79
Brigitte et les montagnes russes - 79
Brigitte se (re)met au sport - 79
*Brille dans ta p*tain de nuit* - 34
Burn-out : le détecter et le prévenir - 10

C

Ça crée - 30
Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles - 32
Le Cahier d'activités des sorcières modernes - 32
La Candidose chronique - 47
Ça ne se fait pas d'en parler - 35
La Captive de Dunkelstadt - 85
Carpe diem du matin - 14
Carpe diem du soir - 14
Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur - 14
Les Causes cachées des maladies - 47
Ça va aller ! - 35
Ça va merveilleusement bien - 35
Ce fil qui nous relie - 23
Célébrer la grossesse et la naissance - 54
Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes - 23
Celui qui était différent - 23

INDEX DES TITRES

Ce sera lui - 21
Ces fausses victimes qui nous manipulent - 64
Ces mots que nous pouvons dire à nos défunt - 28
Cette fois, c'est la bonne ! - 14
Cette lumière en moi - 14
Chakras & Business - 32
Le Chaman du Pacifique - 22
Changer de vie et devenir coach - 67
Changer sa vie - 14
Changer son rapport à l'argent - 14
Le Chant des cigales après la pluie - 23
Le Charme des fantômes trop bavards - 23
Chasser les mangeurs de temps - 67
Chatons abandonnés : comment en prendre soin ? - 59
Chemin de résilience dans l'épreuve - 14
Chic, des « mauvaises » herbes dans mon jardin ! - 51
Chic, j'ai 40 ans ! - 14
Le Chlorure de magnésium - 62
Le Choix des huiles essentielles - 37
Les Chroniques de Double-clic - 35
La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel - 9
Clés pour un monde meilleur - 67
Coacher son ado - 70

Coachez votre créativité - 67
Le Cododo : pourquoi, comment - 70
Coffret : Les Accords toltaques - 5
La Colère, cette émotion mal aimée - 15
Coloriages magiques pour avoir la confiance d'un lion - 19
Comment attirer l'argent et l'abondance - 67
Comment ça va aujourd'hui ? - 35
Comment j'ai arrêté de travailler pour mieux me réinventer - 35
Comment j'ai résolu l'épineux problème du changement climatique (et trouvé l'amour) - 21
Comment se dire adieu... - 14
Comment trouver son chemin spirituel - 32
La Communication animale intuitive - 31
La Communication BienVeillante - 7
La Communication NonViolente au quotidien - 7, 66
Communiquer avec son ange gardien - 25
Communiquer intuitivement avec les animaux - 28
Communiquer par signes avec Bébé - 54
La Compassion pour seul bagage - 67
Les Compléments alimentaires naturels - 38
Compresses et cataplasmes - 38
Les Compulsions alimentaires - 63
Confectionner 20 remèdes naturels - 63
Confidences d'une ex-accro des régimes - 35
La Connexion perdue - 31
Conseils de fées : le coffret - 14
Les Constellations familiales - 70
Construire sa santé - 47
Construire un couple conscient - 71
Consultation intérieure - 14
Contes médiumniques de nos guides spirituels - 29
Conversations magiques avec nos guides - 32
La Coopération positive au travail et dans vos relation - 15
Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent - 57
Le courage - 31
La Courrier-thérapie - 16
La Crème Budwig - 41
Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini ! - 16
Croire en soi - 65
Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es ! - 14
Cuisine végétarienne rapide - 61
Cumulo au royaume des larmes - 20

Cumulo et l'étoile qui voulait briller - 20
La Cure de raisin - 62

D

Daishizen - 14
Dans mes écouteurs - 82
Déchire ton CV et fais la différence - 67
Décodez votre cerveau - 14
Découvrir et accueillir sa part d'ombre - 64
Décrypter l'avenir - 29
Les Défis de l'homme de 50 ans et plus - 48
Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit - 14
De la cuellette à l'assiette - 47
De la graine aux semences - 51
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente - 7
Dépasser son sentiment d'insécurité - 67
Déployer son énergie sans disjoncter - 14
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini ! - 44
Le Dernier Dîner - 23
Des constellations familiales aux constellations de vie - 14
Des orchidées sauvages dans mon jardin - 51

E

Des plantes médicinales dans mon jardin - 51
 Le destin n'a pas toujours tort - 23
 Détox - 38
La Détox holistique - 38
Détoxication optimale - 38
La Détoxination par paliers - 62
 Développer le lien parent-enfant par le jeu - 54
 Développer l'empathie chez les enfants - 70
 Développer son mental pour se remettre au sport - 63
 Devenez génial - 14
 Devenez pionnier du nouveau monde - 56
 Devenez un champion de la négociation - 67
 Devenir âme sœur - 71
Le dien' cham' - 45
Dieu, la source et l'univers philosophal - 30
 Donne-moi des Elles - 14
 Donner du sens à sa vie - 67

Eclats de vie en 60 poèmes - 14
Éclosure : se reconnecter à son corps et aux émotions grâce au mouvement - 15
Les écoliers du bonheur - 16
Écolo à la maison - 61
Écolo au boulot - 61
Écoute-toi de tout ton corps - 15
*Écris tes p*tains de pages du matin* - 35
Éduquer les enfants avec la psychologie positive - 54
Éduquer sans punitions ni récompenses - 69
L'EFT - 12
Élever nos enfants avec bienveillance - 69
Embrasse le pouvoir des astres - 30
Émotions - 32
Émotions et fleurs de Bach - 60
Émotions et huiles essentielles - 15
Émotions, mode d'emploi - 15, 65
L'Empathie, un chemin vers la bienveillance - 67
Encyclopédie des points qui guérissent - 47
Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves ! - 15
En finir avec la sous-respiration - 47
Enfin libre d'être soi-même - 10
Enfin libre d'être soi-même ! - 15

Ennéagramme : des clés pour se comprendre - 12
Enseigner avec bienveillance - 70
Entre deux royaumes - 35
Entretenir son immunité pour se prémunir des virus - 38
L'Équilibre acido-basique - 36
Équilibre et méditation par les plantes - 47
Éros - 6
L'Errance médicale chez les femmes - 47
L'Esprit de ma cafetière ou comment tout dans l'univers possède une forme de mentalité - 32
L'Essence d'Ho'oponopono - 8
L'Essentiel de la PNL - 67
L'essentiel du lâcher-prise - 15
L'Estime de soi - 66
Estime de soi, confiance en soi, amour de soi - 66
Et ainsi coule la rivière - 15
L'éthique de la joie avec Spinoza - 15
Et la vie reprit à petites foulées - 23
Être en bonne santé grâce au nerf vague - 44
Être en harmonie, oublier ses soucis, simplement vivre - 32
Être en pleine conscience - 31
Être mère sans s'oublier - 69

Être mère sans s'oublier : l'oracle - 54
Être parent avec son cœur - 70
Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie - 15
Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre - 6
Et si c'était le gluten ? - 60
Et si j'étais plus - 15
Et si on s'écoutait ? - 7
Éveiller nos enfants à leur spiritualité - 54
Expérimenter le voyage astral - 28
Explore-toi - 15
Extraordinaires émotions - 15

F

Fables d'aujourd'hui - 15
Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus - 23
Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie positive - 68
Faire changer les autres sans les manipuler - 15
Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes - 25
Faire face au deuil animalier - 58
Faire la paix avec la terre - 15
Faire les bons choix grâce au Yi-King - 28

INDEX DES TITRES

Faire ses cosmétiques naturels - 59
Faire ses savons naturels - 59
Fais de l'hiver ton deuxième été - 15
La famille s'agrandit - 55
Fascias libérés, santé retrouvée - 63
Femme atypique - 11
Femme aux multi-potentiels - 11
Femme hyper-passionnée - 9
Les fins de mois difficiles, c'est fini ! - 59
Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique - 26
Fonce corps et âme ! - 35

G

Gagnez 15 % de votre temps - 59
Génération écoconnectée - 50
Genki, les dix règles d'or des Japonais - 12
La géobiologie par soi-même, c'est parti ! - 16
Gérer ses émotions - 64
Gérez votre équilibre acido-basique - 37
Les Graines germées de A à Z - 40
Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux - 75
Grandir en conscience par la thérapie Imago - 54
Grandir et guérir grâce au couple - 71
Le Grand Livre de Ho'oponopono - 8

Le Grand Manuel des fleurs de Bach - 38
Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels - 44
Le Grand Oui à la vie ! - 64
La Gratitude - 67
La Green Food en famille - 41
Grimoire moderne : 50 recettes naturelles - 47
La Grippe ? Pas de panique ! - 63
Grossesse et huiles essentielles - 47
Guérir d'un chagrin d'amour - 71
Guérir par l'Amour - 15
Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques - 28
Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour - 33
Le Guide de médecine intégrative par les plantes - 43
Le Guide des petits aventuriers de la forêt - 51
Le Guide du flux libre instinctif - 47
Guide pratique de la séparation - 55
Guide pratique de yoga des yeux - 47
Le Guide pratique du cueilleur de champignons - 51
Guide pratique pour devenir la fée du cottage - 58
Gym douce et yoga sur une chaise - 44

H

Happy mamie - 55
Happy veggie - 41
Harmonie : éléver sa vibration et révéler sa fréquence personnelle - 28
Healthy routines du matin - 47
Healthy routines du soir - 47
Les hémorroïdes, c'est fini ! - 38
Hiver green - 51
Homéopathie familiale - 38
Les hommes ne quittent jamais leur femme - 9
Ho'oponopono - 8
Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien - 62
L'Humanité à la croisée des chemins - 57
L'Hydrothérapie du côlon - 38
Hypersensible et bien dans ma peau - 15

I

Il n'est pas trop tard pour naître - 11
Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions - 67
Il suffit d'une cerise sur le gâteau - 21
Imagine demain - 51

Les Incroyables Vertus des jus de légumes - 40
Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude - 58
Les Incroyables Vertus du curcuma - 40
Les Incroyables Vertus du gingembre - 42
Les Incroyables Vertus du régime crétois - 42
L'Index glycémique - 40
Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé - 48
Infertilité : mon guide vers l'espoir - 55
Inflammation chronique de l'organisme : la comprendre et la gérer - 38
Influenceur·se engagé·e - 51
Les intolérances alimentaires, c'est fini ! - 42
Introspection : jeu de cartes thérapeutiques - 15
Intuition et prise de décision - 67
Inventer des histoires pour les enfants - 70
Itinéraire d'un possibiliste - 57

J

J'accompagne les émotions de mon enfant - 55
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti ! - 59

*J'ai confiance en toi - 55
J'ai des talents formidables ! - 67
J'aime mes hormones - 47
Le Jardin à la conquête des balcons - 51
Jardiner avec ma tribu - 51
J'arrête de tout remettre à demain - 67
Je booste ma concentration - 15
Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles - 38
Je cuisine les légumes de mon potager - 51
Je détoxique mon foie, c'est parti ! - 36
Je deviens papa, c'est parti ! - 53
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti ! - 47
Je guéris du vaginisme, c'est parti ! - 47
Je mange moins de sel, c'est parti ! - 41
Je mange sainement au quotidien, c'est parti ! - 41
Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin - 15
Je ne l'ai jamais dit à personne - 15
Je pratique le yoga tout au long de l'année - 47
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti ! - 36
Je rumine moins, c'est parti ! - 15
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti ! - 47*

*J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti ! - 47
J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison - 15
J'initie mon enfant au yoga - 55
Jin Shin Jyutsu - 47
La Joie de vivre selon Épicure - 16
J'optimise mon cycle féminin - 15
J'ose être qui je suis - 15*

K

*Kousmine au gré des saisons - 61
Kousmine au quotidien - 60
Kousmine gourmande - 41*

L

*Lâcher prise - 16, 66
Le Lâcher-prise selon Épicète - 16
Lady Orgueil et Mister Préjugés - 85
Lait de vache : blancheur trompeuse - 61
La Land-art thérapie, c'est parti ! - 16
Légendes et messages des pierres thérapeutiques - 28
La Lettre à Lila - 23
Lettre à un jeune méditant - 16
Libérez votre potentiel grâce au Human Design - 31*

*La Liberté - 12
Le Libre-échange remis en cause - 57
Le Livre de développement personnel dont vous êtes le héros - 16
Le Livre noir du coton-tige - 47
Le Livre très sérieux du caca - 47
Le Livre (très sérieux) du cannabis - 47
Le Livre (très sérieux) du clitoris - 47
Loi de l'attraction : mode d'emploi - 13
Les lois du miroir : créez la vie que vous désirez - 16*

*Lucien et la fée du sommeil - 19
La Lumière de l'ennéagramme - 25
Lunch box veggie - 42
Le lundi, c'est happy ! - 16*

M

*Ma bulle bien-être du soir - 48
La Magie des animaux de pouvoir - 32
La Magie des rencontres et des découvertes heureuses - 67
La Magie des synchronicités - 16
Magnétisme et Santé - 38
Maigrir autrement, avec les TCC et le Mindful Eating - 68
Maigrir durablement - 61
Mais oui, installe-toi à la campagne ! - 59
Mais tu ne m'avais jamais dit ça ! - 54*

*La Maîtrise de l'amour - 3, 6
Ma médecine chinoise au quotidien - 62
Ma naturo spéciale bons vivants - 38
Mandalas bien-être Féminitude - 16
Mandalas bien-être Ho'oponopono - 16
Mandalas bien-être Joie de vivre - 16
Mandalas bien-être Lâcher-prise - 17
Mandalas bien-être Méditer dans la nature - 17
Mandalas bien-être Pratiquer la Communication NonViolente - 17
Mandalas bien-être Réveiller sa fée intérieure - 17
Mandalas détente Anti-stress, anti-burn-out - 17
Manger bio, c'est pas cher - 61
Manger végane - 61
Mantras : ces formules sacrées qui transforment - 28
Manuel d'autohypnose - 17
Manuel d'autothérapie par l'écriture - 17
Manuel de Communication NonViolente - 7
Manuel de détoxication - 38
Manuel pratique d'EFT - 17
Ma penderie éthique - 59
Ma phyto au féminin - 38
Ma quête de sens - 68
Marche et Méditation - 33*

INDEX DES TITRES

*La Marche rapide - 63
Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti ! - 48
Margo a des problèmes d'argent - 82
Massage détente - 63
Mastiquer, c'est la santé - 63
Maximes africaines - 33
Médecines douces pour animaux - 61
La Médiation en pratique - 16
Méditation du matin - 17
Méditation du soir - 17
Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer - 48
Méditer avec les huiles essentielles - 48
Méditer avec ses enfants - 68
Méditer dans la nature - 17
Méditer dans le métro, le bus, le tram - 68
Méditer en tout lieu, à tout moment - 68
Médium, tarologue, astrologue... comment vivre de la spiritualité - 33
Meneki : renforcez votre système immunitaire - 62
Ménopause : une transition réussie - 43
Merveilleuse naissance - 55
Mes 7 familles Bien-être - 17
Mes 20 huiles essentielles indispensables - 48
Mes 50 super aliments + 1 - 42*

*Mes astuces anti-grignotage, c'est parti ! - 42
Mes cartes totems vibratoires - 33
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti ! - 59
Mes huiles essentielles en voyage - 38
Mes micro-organismes efficaces (EM) - 52
Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire - 52
Mes nuits sauvages - 35, 50
Mes petites luxures à colorier - 53
Mes petits automassages bien-être - 62
Mes potions naturo bien-aimées au quotidien - 38
Messages créatifs de Coco Chanel - 85
Messages des grands maîtres spirituels - 24
Messages de vie : un condamné à mort témoigne - 33
Messages de vos huiles essentielles - 28
Messages éclairés de Jane Austen - 84
Messages et symboliques des célébrations païennes - 28
Messages féériques du royaume des arbres - 29
Messages lumineux des sœurs Brontë - 84
Messages secrets des book boyfriends - 85
La Méthode Kousmine - 37
Méthode Pilates pour enfants - 48
Meuf green - 52
Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille - 70
Mille questions à mon gynéco - 45
Mission couple - 53
Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti ! - 55
Moi, surdoué(e) ?! - 68
Mon alimentation santé facile : À base de citron - 42
Acido-basique - 40
Anti-AVC - 42
Anticholestérol - 42
Brûler les graisses durablement - 42
Curcuma et gingembre, mes épices miracles - 42
desserts sans sucre raffiné - 42
paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja - 41
Pauvre en FODMAPs - 48
Riche en micronutriments - 42
Salades santé - 42
Spécial détox - 42
Spécial sportifs - 42
Mon année 2025 avec les Quatre Accords tolèques - 3
Mon baby planner - 53*

*Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach - 48
Mon cahier poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même - 79
J'apprends à gérer mon temps - 80
J'atteins la sagesse - 80
Je capte, je renforce et j'entretiens l'attention des enfants - 80
Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes - 80
Je concentre mon attention pour mieux profiter de la vie - 81
J'écoute ce que mon cœur veut vraiment - 80
Je crée mon futur pour réaliser mes rêves - 81
Je cultive ma joie de vivre - 81
Je définis les couleurs de ma personnalité - 81
Je fais le choix de la psychologie positive - 81
Je fais le plein d'énergie ! - 81
Je gère les conflits - 80
Je gère mon stress - 81
Je m'affirme et j'ose dire non - 81
Je mange en pleine conscience - 81
Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin ! - 80*

*Je m'entraîne au bonheur - 80
Je me prépare à la naissance en pleine conscience - 81
Je me reconstruis après un burn-out - 81
Je me révèle à moi-même - 81
Je mets du bonheur dans mon job - 81
Je m'exprime avec fermeté et bienveillance - 81
Je ne me prends plus la tête au travail - 81
Je pratique la Communication NonViolente - 79
Je pratique l'art-thérapie - 81
Je pratique l'EFT - 81
Je rebondis après mon cancer - 81
Je rééquilibre mon alimentation - 81
Je reste zen dans un monde agité - 79
Je sème et récolte l'amour - 81
Je souris même sous la pluie - 81
Je vis ma colère au positif - 81
J'évolue grâce aux personnes difficiles - 80
Ma slow life : je lève (enfin) le pied - 81
Mon couple heureux - 80
Ni paillasson, ni hérisson : je m'affirme - 81
Tout le monde dit que je maigris... je décide d'y réfléchir ! - 81*

*Mon enfant et les huiles essentielles - 48
Mon enfant, j'ai confiance en toi - 55
Mon enfant médite en pleine conscience - 55
Mon fabuleux grimoire de l'Avent - 29
Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause - 38
Mon grand guide de naturopathie - 38
Mon grand guide du nerf vague - 44
Mon grand manuel des huiles essentielles - 37
Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel - 17
Mon guide naturo spécial enfants - 55
Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée - 52
Mon jardin de fleurs de saison - 50
Mon jardin mandala en permaculture - 52
Mon manuel de gemmothérapie - 38
Mon massage relaxant des pieds - 48
Mon ménage green - 59
Mon planner de créateur - 9
Mon potager de fleurs comestibles - 52
Mon potager en permaculture, c'est parti ! - 52
Mon projet bébé - 55
Mon quotidien minimaliste - 59*

*Mon quotidien SUPER minimaliste - 59
Mon toit et moi : installer les bonnes énergies - 68
Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité - 17
Les mots sont des fenêtres (ou des murs) - 7*

N

*La Naissance autrement - 55
La Nature féroce ou le retour du sauvage - 51
Nature mystique - 52
La Nature, source spirituelle - 32
Naturopathie pratique - 38
Ne marche pas si tu peux danser - 22
Ne pleure plus, bébé ! - 69
Nettoyez bien, nettoyez écolo ! - 61
Les Neuf Leçons du guerrier maasaï - 23
Ni punir, ni laisser faire - 55
Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie - 23
Nomades, sauvages et parents - 34
Le Non-jugement, de la théorie à la pratique - 16
Nos 7 formes d'intelligence - 68
Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible - 57*

*Nourrir sa famille grâce à son potager - 52
Nous arriverons à nous entendre ! - 68
Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs - 26*

O

*Objectif : la liberté financière - 17
Oméga-3 - 42
Onirothérapie : jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité - 17
On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie - 23
On peut se remettre de tout - 17
Oracle Book - 33
L'Oracle de la 9^e lune - 32
L'Oracle de la balance - 27
L'Oracle de la vierge - 27
L'Oracle des gémeaux - 27
L'Oracle des mouvements guérisseurs - 32
L'Oracle des poissons - 27
L'Oracle des Quatre Accords toltaques - 4
L'Oracle du 5^e Accord tolteque - 5
L'Oracle du bétail - 26
L'Oracle du cancer - 27
L'Oracle du capricorne - 27
L'Oracle du lion - 27*

INDEX DES TITRES

L'Oracle du sagitaire - 27
L'Oracle du scorpion - 27
L'Oracle du taureau - 26
L'Oracle du verseau - 27
Oser changer sa vie - 17
Oser courir sa vie - 48
Oser la douceur - 9
Oser la ferme florale - 50
Oser la liberté - 68
Oser montrer ses faiblesses - 68
Oser parler en public - 65
Ouvrir les portes de ses vies antérieures - 28
Ouvrir son 3^e œil - 28

P

Le Palais d'Éros - 84
La Parabole du kayakiste - 56
Par Don d'Amour - 17
Pardonner et se pardonner - 38
Partez à la conquête de votre voix - 17
La Pause de 90 secondes - 63
P.C.E. Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach - 78
P.C.E. Bien vivre sa retraite - 74
P.C.E. câlins coquins pour s'amuser à deux - 76
P.C.E. Cultiver sa joie de vivre au quotidien - 73

P.C.E. d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps - 75
P.C.E. d'ayurvédá - 78
P.C.E. de bienveillance envers soi-même - 72
P.C.E. de communication non verbale - 75
P.C.E. de Communication NonViolente® - 74
P.C.E. de Communication NonViolente avec les enfants - 76
P.C.E. Découvrir ses talents cachés - 75
P.C.E. de désobéissance civile - 75
P.C.E. de gentillesse - 75
P.C.E. de ma révolution intime - 78
P.C.E. de morphopsychologie - 75
P.C.E. de naturopathie - 78
P.C.E. Dépasser ses frustrations - 75
P.C.E. de pensée positive 2.0 - 75
P.C.E. de pleine conscience - 73
P.C.E. de rééquilibrage alimentaire et émotionnel - 78
P.C.E. des femmes atypiques - 74
P.C.E. des fleurs à (s')offrir - 77
P.C.E. de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé - 77
P.C.E. des thérapeutes - 75
P.C.E. d'estime de soi - 74
P.C.E. de stimulation des forces de guérison par l'amour - 75
P.C.E. d'hypnose - 75
P.C.E. d'intelligence émotionnelle - 73
P.C.E. du lâcher-prise - 74
P.C.E. du pardon selon Ho'oponopono - 75
P.C.E. Être dans le flow grâce à la sophro - 78
P.C.E. Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie - 77
P.C.E. La gratitude - 75
P.C.E. Lever les obstacles à la perte de poids - 78
P.C.E. Méditer au quotidien - 75
P.C.E. pour accueillir le divin en soi - 77
P.C.E. pour aider son enfant à écouter et transformer ses émotions - 76
P.C.E. pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé - 73
P.C.E. pour convaincre facilement et dans toutes les situations - 75
P.C.E. pour écouter ses besoins profonds - 72
P.C.E. pour en finir enfin avec la cigarette - 78
P.C.E. pour être sexy, zen et happy - 75
P.C.E. pour identifier les blessures du cœur - 76
P.C.E. pour mieux s'organiser et vivre sans stress - 72
P.C.E. pour pratiquer Ho'oponopono - 73
P.C.E. pour pratiquer la loi de l'attraction - 77
P.C.E. pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives - 78
P.C.E. pour rester zen dans un monde agité - 76
P.C.E. pour réussir ses tirages de cartes - 77
P.C.E. pour réussir un entretien d'embauche - 76
P.C.E. pour s'affirmer et (enfin) oser dire non - 75
P.C.E. pour se faire des ami(e)s et développer ses relations - 76
P.C.E. pour se libérer de l'alcool - 72
P.C.E. pour se libérer de ses peurs - 72
P.C.E. pour se relever d'un échec - 76
P.C.E. pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur - 73
P.C.E. pour soulager les blessures du cœur - 76
P.C.E. pour surmonter la jalousie - 76
P.C.E. Réussir ses transitions de vie - 75
P.C.E. Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente - 75
P.C.E. Se réconcilier avec son corps - 75
P.C.E. Se relever d'une rupture sentimentale - 76

P.C.E. Soutenir un proche et prendre soin de soi - 75
P.C.E. Vivre libre et cesser de culpabiliser - 75
P.C.E. Vivre sa colère au positif - 75
Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir - 33
Les pensées négatives, c'est fini ! - 16
La Performance : desserrer les freins, booster les ressources - 16
Périménopower - 35, 43
La Permaculture en appartement - 51
La Petite Pharmacie familiale en naturopathie - 38
Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours - 17
Petites graines de bonheur - 17
Petit guide à l'usage des nouveaux parents - 70
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille - 55
Petit traité de contre-manipulation - 68
Petit traité de naturopathie - 38
Philosophie du coquelicot - 17
Les phobies, c'est fini ! - 16
Pilates au mur et avec chaise - 43
Pilates du matin - 48
Pilates du soir - 48
La pilule contraceptive, c'est fini ! - 47

Plaidoyer pour une dimension psychologique et spirituelle de la retraite - 57
Planètes rétrogrades : le guide indispensable pour survivre, quel que soit l'alignement des planètes - 30
Planter des haies refuges pour les pollinisateurs - 52
Plantes d'intérieur et de santé - 61
La Pleine Conscience au cœur de la relation amoureuse - 55
Pleurs et colères des enfants et des bébés - 53
La plus belle étoile, c'est toi - 16
Plus jamais victime - 66
La PNL au quotidien - 65
Porter bébé - 70
Les portes du Paradis sont fermées le lundi - 23
Poser des limites à son enfant - 69
Le Pouvoir de l'intention - 16
Le Pouvoir du symbole - 16
Pratique de la Communication NonViolente - 68
Pratique de la psychogénéalogie - 70
Pratique de l'auto-hypnose - 68
Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien - 17
Pratiquer la magie blanche - 28

Pratiquer la magie verte - 25
Pratiquer l'EFT avec les enfants - 17
Pratiquer le lâcher-prise au quotidien - 17
Les Premières Lunes de ma fille - 55
Prendre conscience de son énergie - 17
Prendre soin de sa maison (même en plein KO) - 59
Prendre soin de ses fascias - 48
Prendre soin de ses plantes d'intérieur - 52
Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn - 52
Prendre soin de son corps pendant un cancer - 48
Prenez soin de vos intestins - 38
La Préparation mentale - 67
Préparer la plus belle des cérémonies laïques - 54
Prévenir et vaincre la grippe - 62
Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation - 42
Les Principes de base d'une alimentation saine - 38
Les Proches aidants - 57
La Promesse du silence - 21
Provoquer et décrypter ses rêves - 28
Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états - 17
Psycho positive : mode d'emploi - 68

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions - 17
PTDR : Pour une Thérapie Du Rire - 35

Q

Quand la girafe danse avec le chacal - 7
Quand le corps a soif... - 42
Quand un nouveau bébé arrive... - 70
Les Quatre Accords tolteques - 3, 4
Les Quatre Accords tolteques transmis à mon enfant - 6
Les Quatre nobles vérités et l'octuple sentier du Bouddha - 33
Qu'est ce qui vous met en colère ? - 68
Qui aime bien, vaccine peu ! - 70
Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas - 42

R

Réaliser son autobilan de vitalité - 39
Recettes et astuces anti-ballonnements - 42
Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands - 42
Recevoir les messages de l'Univers - 29
Redonner le pouvoir à sa fée intérieure et enchanter sa vie - 28

INDEX DES TITRES

La Réduction de la dissonance cognitive - 16
Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti ! - 48
Réduire sa consommation de viande, c'est parti ! - 42
Réenchanter notre relation au vivant - 57
Réflexe gainage et périnée du matin - 48
Réflexe gainage et périnée du soir - 48
Le réflexe médicament, c'est fini ! - 38
Régénérez votre foie ! - 39
Les régimes, c'est fini ! - 42
Réinventer sa vie est possible à tout âge - 17
Réinventons le faire ensemble - 56
Relaxation et détente des enfants - 70
Relax : j'arrête d'être une mère parfaite - 18
Remèdes maison - 61
Remèdes naturels de mon médecin de famille - 48
Renforcer l'immunité des enfants - 62
La Réponse apaisante au stress - 67
Réseau Royal - 83
Réseau Royal, tome 2 - Révolution - 83
La Résilience - 67
Résilience : guide d'exploration de Conscience - 18

Respiration et Pranayama - 48
Respire et déploie ta puissance - 63
Respirer avec les arbres - 68
Respirez pour mieux vivre - 63
Les Ressources insoupçonnées de la colère - 64
Restaure ton corps - 48
Retourner au travail après un cancer - 18
Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti ! - 18
(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation - 39
Réussir mes conserves maison - 51
Réussir son couple - 71
Réussir son potager en pots - 61
Rêves et Intuition - 18
Rigolothérapie - 68
Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle - 18
Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin - 28
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini ! - 48
Roule ma poule ! - 23

S

Le Sac à main d'une autre vie - 23
S'accepter pour être heureux - 68

S'affirmer et oser dire non - 65
Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour - 6
Sagesse et puissance de Ho'oponopono - 8
Sagesse et puissance de la Communication NonViolente - 7
Le Salon de thé du bonheur retrouvé - 23
La Santé par l'eau froide - 47
Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations - 39
Savoir décider ! - 68
Savoir écouter, ça s'apprend ! - 10
Scénario de vie gagnant - 68
Se baigner dans l'eau froide, c'est parti ! - 48
Se connecter à l'énergie des arbres - 28
Le Secret des automassages chinois - 62
Secrets de beauté naturelle - 43
Les Secrets de notre conscience - 33
Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen - 48
Les Secrets d'un bon sommeil - 63
Les Secrets d'une bonne concentration - 16
Les Secrets du post-partum - 55
Secrets Toxiques - 57
La Sécurité affective de l'enfant - 55
Se déplacer et voyager sans stress - 68
Se désencombrer de l'inutile - 64
Se détoxiquer au naturel par les plantes - 39
Se faire le cadeau du pardon - 68
Se faire marcher sur les pieds, c'est fini ! - 18
Se libérer de la constipation - 39
Se libérer de la dépendance affective - 18
Se libérer de l'héritage invisible - 64
Se libérer de nos démons - 68
Se libérer de son histoire familiale - 18
Se libérer du consumérisme - 57
Se libérer du regard des autres - 18
Sème l'amour autour de toi - 20
Sensibiliser les enfants aux questions écologiques - 55
S'épanouir - 18
S'épanouir avec la lune - 28
S'épanouir avec Mercure et vivre en pleine conscience (même pendant la phase rétrograde) - 25
Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti ! - 48
Sept jours pour vivre - 23
Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive - 18
Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation - 18

Se reconnecter aux saisons - 48
Se relier à la sagesse des animaux totems - 28
Se relier au vivant par l'intuition - 33
Se soigner avec l'eau : bains (locaux, dérivatifs...), lavements, hammams, bouillottes... - 39
Se soigner par les ventouses - 48
La Sexualité de l'homme après 50 ans - 71
Shadow work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre - 24
Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs - 18
Signes : interpréter les messages que nous envoie l'univers - 26
S'initier à la magie égyptienne - 24
S'initier à la médecine japonaise - 43
S'initier à la méditation, c'est parti ! - 18
S'initier à l'art des runes divinatoires - 28
S'initier au tarot et pratiquer au quotidien - 28
Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver... - 23
La Slow Life en pleine conscience - 67
Soignez par l'énergie - 48
Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale - 45

Soignez votre enfant par l'homéopathie - 70
Le Soleil de l'après-vie - 33
La solitude est un connard - 8
Sophro du matin - 49
Sophro du soir - 49
Sophrologie pratique au quotidien - 68
Sortir du triangle dramatique - 65
Soulager son syndrome prémenstruel - 63
Sous les arbres du destin - 22
S'ouvrir à l'amour et au bonheur - 5, 6
S'ouvrir à soi grâce au pendule - 25
Spécial détox - 49
La Spiritualité de la pleine conscience - 32
Sportif au naturel : de la performance à la récupération - 49
Stimuler sa fertilité, c'est parti ! - 49
Stimulez votre énergie vitale - 45
La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages - 23
Sucre et Santé - 49
Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger - 44
Sur le chemin des Rêves - 11
Surmonter l'adversité - 6
Surmonter les conflits relationnels - 18

Surmonter les incertitudes - 33
Sylphide - 84
Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres - 18
Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé - 38

T

La Table des intolérants - 41
Technique et pratique du portage - 55
Le Temps de la douceur - 16
Terrain acidifié - 39
La terre est le plus bel endroit du ciel - 23
Thym : se soigner avec les plantes - 62
Tiny House - 52
Tisanes : guide pratique pour toute la famille - 42
Ton ange te guidera - 23
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono - 18
Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles - 68
Toutes ces vies où nous nous sommes aimés - 23
Tout est énergie - 29
Tout savoir sur la respiration - 49
Transfert & Contre-transfert - 18
Transformation - 18

Transformer sa vision du monde grâce à la permaculture - 52
Transformez votre stress en vitalité - 45
Les Transitions écologiques - 52
Transmettre les clés du bonheur - 55
Traverser l'épreuve en pleine conscience - 18
Les Trésors du cycle de la femme - 16
Les Trésors inépuisables de Mila - 20
Les troubles digestifs, c'est fini ! - 48
Trouvez votre mission de vie - 65
Tu es un cadeau - 19
Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?! - 35

U

Un autre regard sur la sclérose en plaques - 49
Une prairie fleurie dans mon jardin - 52
Une vie digne de votre potentiel - 18
Un jour, un défi - 68
Un monde heureux est (encore) possible - 57
Un plan de survie de l'humanité - 57
Un régime bon pour ma santé - 61
Un rituel zen par jour - 68
Un secret peut en cacher un autre - 23

INDEX DES TITRES

V

Vaccinations : le droit de choisir - 55
Vaincre ses peurs, c'est parti ! - 18
Le Ventre : l'autre centre de nos émotions - 47
Les Vertus de la spiruline - 42
Les Vertus de l'ortie - 42
Les Vertus du chocolat - 61
Verveine odorante : se soigner avec les plantes - 62
Vibrations : se reconnecter à ses pouvoirs invisibles - 33
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ? - 10
Viens, on s'émerveille ! - 55
La Vie sans couches - 70
Le Vinaigre santé - 60
Vis sans crainte, c'est encore mieux après - 31
Vitamine C - 61
Vivre au positif - 68
Vivre avec un chat en appartement - 59
Vivre la nature avec les enfants - 52
Vivre la pleine conscience en famille - 55
Vivre les Quatre Accords tolèques au quotidien - 5, 6
Vivre le temps autrement - 68
Vivre l'impermanence selon Bouddha - 18

Vivre ma spiritualité au quotidien - 33

Vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus dans l'enfance - 55
Vivre son deuil et croître - 18
La Voie du toucher : une vision holistique du massage - 47
La Voix de la connaissance - 4
Votre cerveau vous veut du bien - 18
Votre corps parle : écoutez-le ! - 68
Votre corps réclame de l'eau - 39
Votre santé par le Nordic Walking - 49
Votre santé se cache au cœur de vos cellules - 49
Vous êtes déjà le parent idéal - 55
Voyager en van - 58

Z

Zen avec mon ado - 55
Zéro déchet, zéro gaspi - 42
Zéro déchet, zéro pression - 52

Y

Yin Yoga : mon yoga douceur - 49
Yoga à la carte - 49
Yoga du matin - 49
Yoga du soir - 49
Yoga et rituels des 9 déesses - 33
Yoga kundalini du matin - 49
Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement - 49
Yoni steam : un rituel féminin ancestral - 49

Diffusion

France

- Librairies :
DILISCO
4-6 Rue Truillot
F-94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :
BIOLIDIS - DILISCO
4-6 Rue Truillot
F-94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email :
commandesbiolidis@dilisco.fr

Suisse

O.L.F.
Z.I. 3, Corminboeuf
CH-1701 Fribourg
Tél. : +41 (0)848 653 653
Email : serviceclients@olf.ch

Belgique

DILISCO
4-6 Rue Truillot
F-94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

DIFFUSION NORD-SUD
Parc industriel 18
B-1440 Wauthier-Braine
Belgique
Tél. : +32 (0)23 43 10 13

Canada

PROLOGUE
1650, Lionel-Bertrand
Boisbriand (Québec) J7H 1N7
Tél. : +1 (0)450 434-0306

Service presse

France, Suisse, Belgique : Sophie Gauthier
Tél. : +33 (0)6 76 04 14 02
Email : presse@editions-jouvence.ch

Droits étrangers

Les livres Jouvence ont également une vie au-delà de nos frontières. Des centaines de titres connaissent un grand succès aux quatre coins de la planète. Entre autres, la collection Petit Cahier d'exercices est traduite dans 13 langues.

Du Koweït à l'Australie, de la Russie au Brésil, nos lecteurs se retrouvent autour de valeurs communes et cheminent avec les mêmes autrices et auteurs.

Spanish World Rights / Portugal

International Editors' Co. Literary Agency
YAÑEZ
Tél : +34 (0)93 200 71 07
Email : sandra.biel@internationaleditors.com

Greece

Agence Littéraire Iris
Catherine Fragou
Tél : +30 (0)210 24 32 473
Email : irislitgr@gmail.com

Central and Eastern Europe

Lester Literary Agency
Laura Karayotov
Email : lester.agency.ext@gmail.com

Korea

Shinwon Agency
Jihyun Hwang
Tél : +82 (0)2 3142 9475
Email : france@swla.co.kr

For any countries - For any request

Email : foreign-rights@editions-jouvence.ch



*Et si vous mettiez
un peu de bien-être dans votre vie ?*



Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97
CH-1206 Genève
Tel : +41 (0)22 757 62 20
Fax : +41 (0)22 348 37 66
Email : info@editions-jouvence.com

Cachet du libraire

Envoi des manuscrits
<https://manuscrits.editions-jouvence.com>



www.editions-jouvence.com



JouVence