

positif * inspirant

happinez

PENSER AVEC LE CŒUR

À gagner !
Une retraite
RESET
à La Source

Laurent Gounelle

Didier van Cauwelaert

Frédéric Lopez

indomptée

Votre sorcière intérieure, sage et sauvage

Osez vivre votre vie

Les algues, cadeau de l'océan

Jouer sans compter les points

Mains guérisseuses

Vous avez peur ? Peur de ne pas réussir ? Alors, allez-y

L 14655-66 H - F. 6,95 € - RD
juin - juillet
2022



Deux cerveaux en un même corps

Parmi nos organes, le cerveau possède un statut unique. Et s'il n'était pas le seul ? Mêlant témoignage et éclairages scientifiques, ce livre nous montre que certains troubles tels l'anorexie et les états anxieux ou dépressifs ne proviennent pas seulement de la tête mais parfois aussi du ventre. Des bactéries intestinales et des aliments non reconnus perturberaient le fonctionnement du cerveau, entraînant des troubles du comportement et de l'humeur qui bloqueraient les signaux de faim ou de satiété. Pour faire disparaître tous ces désagréments, un seul moyen : soigner notre intestin. **Parle à mon ventre ma tête est malade**, Dimitri Jacques et Maud Gabriel, éditions Grancher, 15 €.

Le fil de l'âme

La thérapie textile est un outil puissant proposé par Laure Porché. Il permet d'ancrer de nouvelles images dans notre subconscient et notre vie. Le fil évoque des liens, des nœuds, des connexions... Tout un vocabulaire de la relation qui nous amène à travailler notre rapport à l'autre, aux nôtres et à nous-même. Il nous connecte aussi à nos ressources ancestrales et spirituelles, des soutiens inestimables vers la guérison. À la fois accompagnement pratique et thérapeutique, la thérapie textile se fait sur un temps long, avec parfois plusieurs mois d'écart entre les séances. Pour une approche globale et créative, si vous souhaitez incarner vos forces ou approfondir la connaissance de votre cosmologie personnelle, elle vous invite à suivre le fil de votre âme. **Pour en savoir plus : www.laureporche.com**



De vraies vacances

L'année 2020 et les suivantes semblent avoir fait monter en puissance un besoin que chacun ressentait déjà à l'intérieur mais qui demeurerait encore inconscient : celui de se ressourcer au contact de la nature et des autres. Construit à l'ombre d'un manoir du XVI^e siècle et porté par la joie et l'enthousiasme de Laurence Dujardin et David Bourgeois, le Jardin zen du Quistillic peut vous permettre de vous arrêter un moment pour revenir à vous-même. Vous y trouverez des hébergements insolites et écologiques, des activités favorables au bien-être du corps, des temps zen guérisseurs pour l'âme, et pourrez également vous familiariser avec les concepts d'autonomie énergétique et d'autosuffisance alimentaire. Ce petit paradis ouvre ses portes le 25 juin. **Pour en savoir plus : www.facebook.com/oasisaucoeurdelabretagne**

Remèdes à l'endométriose

Maladie gynécologique se développant souvent durant les règles ou l'ovulation, l'endométriose a engendré de longues errances médicales et des douleurs bien difficiles à gérer avant de faire enfin parler d'elle, il y a quelque temps. Et pour cause, elle touche une femme sur dix ! Pour compléter le stage "Mieux vivre avec l'endométriose" que propose la yogini Minako Komatsu sur notre plate-forme **www.terre-etoiles.fr**, vous pouvez découvrir le livre *Endométriose*, écrit par la naturopathe et masseuse bien-être Hélène Pommier et illustré par May Fait des Gribouillis. Alimentation, exercices physiques, gestion psychoémotionnelle, plantes médicinales, huiles essentielles, automassage, exercices de respiration, réflexologie plantaire... Vous y trouverez un accompagnement complet et global à travers la naturopathie, médecine douce reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, pour prévenir les douleurs et réduire la portée de cette maladie, en tenant compte de la particularité et de l'unicité qui est la vôtre. **Endométriose**, Hélène Pommier, Mango éditions, 9,95 €.

À l'orée de la nuit

Quand l'intensité du jour s'évanouit pour quelques heures dans un horizon teinté de rose, l'énergie qui porte votre être emprunte, elle aussi, des tons plus doux. Inspirée de la philosophie ancestrale Jing, qui représente le calme et la sérénité, et associant senteur de lavande et de bois de santal aux vertus apaisantes pour le corps, l'esprit et l'âme, la ligne Sleep de la marque Rituals vous guide sur un chemin de paix intérieure. Parmi ses nouveautés, le diffuseur de parfum crée, en 10 minutes seulement, l'atmosphère relaxante et chaleureuse qui vous préparera à une nuit réparatrice. **Pour en savoir plus : www.rituals.com/fr-fr**