



Comment j'ai arrêté de manger les animaux / Hugo Clément

Livre

[Clément, Hugo. Auteur](#)

Édité par [Seuil. Paris](#) - 2019

Manifeste et guide pratique à destination des végétariens convaincus et des carnivores qui se questionnent. L'auteur témoigne de son expérience et expose des arguments pour défendre le végétarisme. ©Electre 2019



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (197 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 19 x 14 cm

Date de publication

2019

Cotes

- 613.2 CLE

Sections

Adulte

ISBN

978-2-02-141759-3

EAN

9782021417593

Numéro du document

9782021417593

Sujets

- [Végétarisme -- Aspect moral](#)
- [Animaux -- Protection](#)
- [Relations homme-animal](#)
- [régimes alimentaires](#)

Genre

- Documentaire



Le guide de l'huile de coco : votre nouvelle huile santé : surpoids, mémoire, cancer, peau et cheveux... / Daniel Sincholle

Livre

[Sincholle, Daniel. Auteur](#)

Édité par [T. Souccar. Vergeze \(Gard\)](#) - 2015

Une présentation des bienfaits de l'huile de coco pour combattre plusieurs maux : le cancer, la maladie d'Alzheimer, le psoriasis, les cystites, les hémorroïdes, le diabète, l'excès de poids, etc. L'auteure montre également son intérêt nutritionnel et donne des conseils d'achat, de conservation et de préparation. Electre 2018



[Voir la collection «Nature et vitamines»](#)

[Autres documents dans la collection «Nature et vitamines»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Bibliogr.
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (211 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 18 x 11 cm
 - Date de publication
 - 2015
 - Collection
 - [Nature et vitamines](#)
 - Cotes
 - 613.2 SIN
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-36549-145-7
 - EAN
 - 9782365491457
 - Numéro du document
 - 9782365491457
 - Sujets
 - [Huile de coco -- Huile de coprah -- Emploi en thérapeutique -- A saisi](#)
 - [Recettes -- Huile de coco -- Huile de coprah](#)
 - Classification
 - [Nature et vitamines](#)
 - Genre
 - Documentaire



Je fabrique mes baumes, gels, pommades... : 100 recettes de soins pour toute la famille / Sylvie Hampikian

Livre

[Hampikian, Sylvie. Auteur](#)

Édité par [Terre vivante. Mens \(Isère\)](#) - 2016

Des recettes pour créer des soins naturels et personnalisés, pour soigner notamment entorses, douleurs musculaires, hématomes, affections respiratoires, coups de soleil, troubles de la circulation. Avec des conseils sur le choix du matériel, des contenants, des ingrédients ou de l'hygiène au cours de la préparation. Electre 2018

[Voir la collection «Facile & bio»](#)

[Autres documents dans la collection «Facile & bio»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Index
 - Type de document



Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (143 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 21 cm
 Date de publication
 2016
 Collection
[Facile & bio](#)
 Contributeurs

- Degorce, Olivier. Photographe
- Geers, Amandine. Directeur artistique

 Cotes

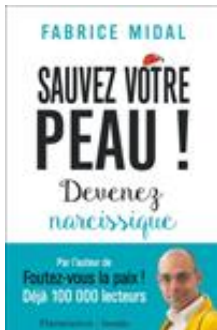
- 615.4 HAM

 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-36098-223-3
 EAN
 9782360982233
 Numéro du document
 9782360982233
 Sujets

- [Peau -- Soins et hygiène](#)
- [Médicaments d'origine végétale](#)
- [Cosmétiques](#)

 Classification
[Facile & bio](#)
 Genre

- Documentaire



Sauvez votre peau ! : devenez narcissique / Fabrice Midal

Livre

[Midal, Fabrice \(1967-....\). Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) ; [Versilio](#) - 2018

Le philosophe et écrivain propose une nouvelle interprétation du narcissisme qu'il juge bénéfique pour apprendre à se connaître, à se respecter et à se faire confiance. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (177 p.) ; 21 x 14 cm
 Date de publication
 2018
 Cotes

- 158 MID

 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-08-142080-9

EAN
9782081420809
Numéro du document
9782081420809
Sujets

- [Narcissisme](#)
- [Confiance en soi](#)
- [Acceptation de soi](#)
- [Réalisation de soi](#)

 Genre

- Documentaire



Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle / Don Miguel Ruiz

Livre

[Ruiz, Miguel \(1952-....\). Auteur](#)

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2016

L'auteur livre ici en des termes très simples une méthode fondée sur quatre clés de la sagesse toltèque et destinée à libérer le lecteur d'un conditionnement collectif fondé sur la peur. Son application au quotidien permet d'accéder à une dimension d'amour inconditionnel, de liberté et de bonheur. Electre 2016



[Voir la collection «Poches Jouvence»](#)

[Autres documents dans la collection «Poches Jouvence»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (141 p.) ; 18 x 12 cm

Date de publication

2016

Collection

[Poches Jouvence](#)

Contributeurs

- Clerc, Olivier (1961-....). Traducteur
- Séjournant, Maud. Préfacier, etc.

Cotes

- 158.1 RUI

Sections

Adulte

ISBN

978-2-88911-654-6

Numéro du document

9782889116546

Sujets

- [Philosophie toltèque](#)
- [Réalisation de soi](#)

Classification

[Poches Jouvence](#)

Genre

- Documentaire



Miracle morning : tout se joue avant 8H00 : le guide pratique / Laura Mabile

Livre

[Mabile, Laura. Auteur](#) | [Elrod, Hal. Auteur](#)

Édité par [First Editions. Paris](#) - 2016

Un guide pour mettre en pratique le livre Miracle Morning de H. Elrod, proposant un planning de 21 jours d'activités matinales, la routine des six activités appelées SAVERS en anglais (silence, affirmations, visualisation, exercice, reading et scribing) et des conseils. Avec des étapes à compléter, des QCM, des méditations, etc. Electre 2017



[Voir la collection «Cahier coach \(c'est moi, mais en mieux\)»](#)[Voir la collection «First développement personnel»](#)

[Autres documents dans la collection «Cahier coach \(c'est moi, mais en mieux\)»](#)[Autres documents dans la collection «First développement personnel»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- [Sites Internet](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (170 p.) ; illustrations en couleur ; 27 x 19 cm

Date de publication

2016

Collection

[Cahier coach \(c'est moi, mais en mieux\)](#) ; [First développement personnel](#)

Cotes

- 158.1 MAB

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7540-9030-8

Numéro du document

9782754090308

Sujets

- [Habitudes sanitaires](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)
- [Réalisation de soi](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)
- [Succès](#)

Classification

[Cahier coach \(c'est moi, mais en mieux\)](#) ; [First développement personnel](#)

Genre

- Documentaire



Arrêtez de vous saboter : vous êtes exceptionnel : en amour, au travail, en famille / Bénédicte Ann

Livre

[Ann, Bénédicte. Auteur](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2015

Après avoir passé en revue toutes les façons de se saborder dans la sphère intime, sociale ou professionnelle, l'auteure explique comment les loyautés inconscientes agissent sur ce type de comportement et propose des solutions à mettre en oeuvre au quotidien : gérer ses émotions, prendre de la distance, se positionner clairement, etc. Electre 2017

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (210 p.) ; 21 x 16 cm

Date de publication

2015

Cotes

- 158.1 ANN

Sections

Adulte

ISBN

978-2-212-56325-2

Numéro du document

9782212563252

Sujets

- [Réalisation de soi](#)

Genre

- Documentaire



Les abeilles et le chirurgien / Henri Joyeux, Nicolas Bouguet

Livre

[Joyeux, Henri. Auteur](#) | [Bouguet, Nicolas. Auteur](#)

Édité par [Rocher. Monaco](#) - 2014

Un plaidoyer pour l'apithérapie qui met en avant les effets des différents produits fabriqués par l'abeille. Electre 2016

[Voir la collection «Equilibre»](#)

[Autres documents dans la collection «Equilibre»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.



Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (309 p.) ; 21 x 14 cm
 Date de publication
 2014
 Collection
[Equilibre](#)
 Cotes
 • 615.5 JOY
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-268-07625-6
 Numéro du document
 9782268076256
 Sujets
 • [Miel](#) -- [Emploi en thérapeutique](#)
 • [Apithérapie](#)
 • [apiculture](#)
 Classification
[Equilibre](#)
 Genre
 • Documentaire



Guérir le cancer autrement : des approches innovantes et complémentaires / Frank Oehlenschläger

Livre

[Oehlenschläger, Frank. Auteur](#)

Édité par [Alpen éditions. Monaco](#) - 2016

Des explications sur les causes du cancer et sur les traitements conventionnels : opération, chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie, etc. L'auteur aborde également les thérapies alternatives : alimentation, plantes, nutriments, molécules non brevetées, virus et bactéries onco-lytiques, hyperthermie, etc. Electre 2017

[Voir la collection «Grande série»](#)

[Autres documents dans la collection «Grande série»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (300 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 15 cm
 Date de publication
 2016
 Collection
[Grande série](#)
 Contributeurs



- Cornette de Saint Cyr, Yves. Préfacier, etc.

Cotes

- 616.99 OEH

Sections

Adulte

ISBN

978-2-35934-451-6

Numéro du document

9782359344516

Sujets

- [Cancer -- Prévention](#)
- [Prostate -- Cancer](#)

Classification

[Grande série](#)

Genre

- Documentaire



La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... : et autres leçons de vie / Olivier Clerc

Livre

[Clerc, Olivier \(1961-....\). Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2016

Une invitation à un voyage en sept métaphores et allégories, des leçons de vie fondamentales qui traitent toutes de conscience, de changement, d'évolution. Elles sont inspirées de phénomènes naturels ou d'expériences physiques, comme celle de la grenouille qui finit par cuire dans une eau à 50 C, que l'auteur compare à la détérioration de la santé, de la politique ou encore de l'éducation. Electre 2016

[Voir la collection «Les petits collectors»](#)

[Autres documents dans la collection «Les petits collectors»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (220 p.) ; 14 x 9 cm

Date de publication

2016

Collection

[Les petits collectors](#)

Cotes

- 171.5 CLE

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-11193-5

Numéro du document

9782501111935

Sujets

- [développement de la personnalité](#)

Classification

[Les petits collectors](#)



Genre
• Documentaire



Je fabrique mes cosmétiques : soins naturels à petits prix / texte, Sylvie Hampikian

Livre

[Hampikian, Sylvie. Auteur](#) | [Chartrand, Frédérique \(1984?-.....\). Auteur](#)

Édité par [Terre vivante. Mens](#) - DL 2012

36 recettes à partir de quinze ingrédients pour fabriquer soi-même ses cosmétiques : soins nettoyants, crèmes hydratantes, gommages et masques, émulsions démaquillantes... Electre 2015

[Voir la collection «Facile & bio»](#)

[Autres documents dans la collection «Facile & bio»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Glossaire

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (94 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

DL 2012

Collection

[Facile & bio](#)

Cotes

- 613.4 HAM

Sections

Adulte

ISBN

978-2-36098-076-5

Sujets

- [Peau -- Soins et hygiène](#)
- [Biocosmétiques](#) -- [Manuels d'amateurs](#)

Classification

[Facile & bio](#)

Genre

- Documentaire



La santé par le toucher : guide pratique de santé naturelle grâce à l'acupression et au massage / John F. Thie, Matthew Thie

Livre

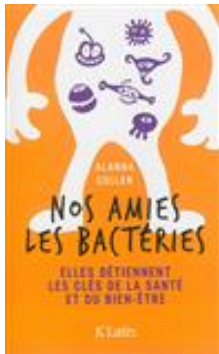
[Thie, John F.. Auteur](#) | [Thie, Matthew. Auteur](#)

Édité par [Trédaniel Guy \(Editeur\)](#) - 2013

- [Contient](#)



- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Index
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (XIX-318 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 26 x 26 cm
 - Date de publication
 - 2013
 - Contributeurs
 - Leibovici, Antonia. Traducteur
 - Cotes
 - 615.5 THI
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-8132-0601-5
 - Numéro du document
 - 9782813206015
 - Sujets
 - [Acupressure](#)
 - [médecine parallèle](#)
 - Genre
 - Documentaire



Nos amies les bactéries : elles détiennent les clés de la santé et du bien-être / Alanna Collen

Livre

[Collen, Alanna. Auteur](#)

Édité par [Lattès \(Jean-Claude\)](#) - 2016

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (413 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 23 x 14 cm
 - Date de publication
 - 2016
 - Contributeurs
 - Boudewyn, Marie. Traducteur
 - Cotes
 - 616.3 COL
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-7096-4767-0
 - Numéro du document



9782709647670

Sujets

- [Bactéries](#)
- [Microorganismes](#)
- [santé](#)

Genre

- Documentaire



Tricotherapie : le tricot est le nouveau yoga / Peace and Wool

Livre

[Peace and Wool. Auteur](#)Edité par [Flammarion. Paris](#) - 2016

Les créateurs de la marque Peace & Wool présentent trente modèles pour réaliser des tricots et se détendre en tricotant. Electre 2017



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (159 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 19 cm

Date de publication

2016

Contributeurs

- Curt, Claire. Photographe

Cotes

- 746.43 TRI

Sections

Adulte

ISBN

978-2-08-138443-9

Numéro du document

9782081384439

Sujets

- [Tricot -- Manuels d'amateurs](#)

Genre

- Documentaire

Ma bible de la médecine chinoise / Marie Borrel, Philippe Maslo

Livre

[Borrel, Marie \(1952-....\). Auteur](#) | [Maslo, Philippe. Auteur](#)Edité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2016

Un guide de médecine chinoise qui explicite les énergies et les cinq éléments, détaille les différentes méthodes de soin (acupuncture, phytothérapie,



alimentation énergétique, massages, etc.) et précise comment soigner les maux du quotidien (conjonctivite, constipation, insomnie, etc.). Electre 2017

[Voir la collection «Bible»](#)[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Bible»](#)[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (470 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 23 x 19 cm
 - Date de publication
 - 2016
 - Collection
 - [Bible](#) ; [Santé](#)
 - Cotes
 - 615.89 BOR
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - M-028-50262-4
 - Numéro du document
 - 9791028502621
 - Sujets
 - [Médecine chinoise](#)
 - [Diététique](#)
 - [Médecines parallèles](#)
 - Classification
 - [Bible](#) ; [Santé](#)
 - Genre
 - Documentaire



Maquillage : 50 leçons pour un make-up frais et tendance en 10 minutes / Boris Entrup

Livre

[Entrup, Boris. Auteur](#)

Edité par [Vigot, Paris](#) - DL 2014

B. Entrup, maquilleur professionnel spécialiste, propose cinquante tendances de maquillage rapides à réaliser, du plus naturel au plus sophistiqué. Electre 2015

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (144 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm
 - Date de publication



DL 2014
 Liens
 • Est une traduction de : 10 minute make-up
 Cotes
 • 613.4 ENT
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-7114-2300-2
 Sujets
 • [Maquillage](#)
 Genre
 • Documentaire

Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques / Danièle Festy

Livre

[Festy, Danièle. Auteur](#)

Édité par [Quotidien malin éditions. Paris](#) - 2014

Pour tout savoir sur les probiotiques, leur utilité, les astuces de préparation et des recettes pour en consommer. Electre 2016



[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (343 p.) ; 21 x 15 cm

Date de publication

2014

Collection

[Santé](#)

Contributeurs

- Fotolia. Illustrateur

Cotes

- 615.85 FES

Sections

Adulte

ISBN

M-028-50000-2

Numéro du document

9791028500009

Sujets

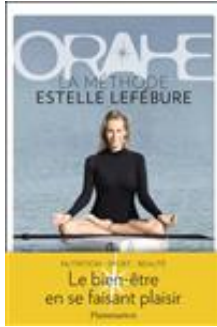
- [Microorganismes](#)
- [Prébiotiques](#) -- [Effets physiologiques](#)

Classification

[Santé](#)

Genre

- Documentaire



Orahe : la méthode Estelle Lefébure : le bien-être en se faisant plaisir / avec la collaboration de Sophie Rouanet

Livre

[Lefébure, Estelle. Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) - DL 2015

Cette méthode d'épanouissement personnel est centrée sur trois principes : manger, bouger et être. Le mannequin propose des recettes sans gluten ni lactose, des astuces de bien-être (gérer la fatigue, cultiver la convivialité, etc.) ainsi que des exercices simples inspirés du yoga, du Pilates ou du stand up paddle. Electre 2016

[Voir la collection «Document»](#)

[Autres documents dans la collection «Document»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (179 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

DL 2015

Collection

[Document](#)

Contributeurs

- Rouanet, Sophie. Collaborateur
- Borde, Olivier. Photographe
- Gérard, Aline. Photographe

Cotes

- 613.7 LEF

Sections

Adulte

ISBN

978-2-08-135920-8

Numéro du document

9782081359208

Sujets

- [Réalisation de soi -- Guides, manuels, etc. -- A saisi](#)
- [Nutrition -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification

[Document](#)

Genre

- Documentaire





Même pas peur ! : surmonter vos petites et grandes peurs quotidiennes pour vivre heureux / Sophie Machot

Livre

[Machot, Sophie. Auteur](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2016

Des conseils pour apprendre à dépasser les peurs du quotidien comme les angoisses existentielles. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (247 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 16 cm

Date de publication

2016

Cotes

- 158 MAC

Sections

Adulte

ISBN

978-2-212-56118-0

Numéro du document

9782212561180

Sujets

- [Peur](#)
- [Réalisation de soi](#)

Genre

- Documentaire



Secrets d'une peau nette : solutions naturelles pour en finir avec les boutons / Elodie-Joy Jaubert

Livre

[Jaubert, Elodie-Joy. Auteur](#)

Édité par [la Plage. Paris](#) - 2016

Des conseils pour prendre soin de sa peau en utilisant des produits naturels pour traiter les imperfections cutanées mais aussi en les prévenant par une alimentation et une hygiène de vie saines. Electre 2017



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue
français
Description physique
1 vol. (72 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 22 x 16 cm
Date de publication
2016
Cotes
• 613.4 JAU
Sections
Adulte
ISBN
978-2-84221-477-7
Numéro du document
9782842214777
Sujets
• [Produits naturels -- Emploi en cosmétologie -- Guides, manuels, etc.](#)
• [soins de beauté -- Guides, manuels, etc.](#)
• [Peau -- Soins et hygiène](#)
Genre
• Documentaire



Le petit Larousse des secrets & astuces de grands-mères

Livre

Édité par [Larousse. Paris](#) - impr. 2013

1.000 trucs et conseils à base de produits naturels pour la santé, la beauté, la cuisine, la maison et le jardin. Les principaux ingrédients, leurs usages et leurs propriétés sont détaillés. Electre 2015



[Voir la collection «Petit Larousse de»](#)

[Autres documents dans la collection «Petit Larousse de»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- La couv. porte en plus : "santé, beauté, cuisine, maison, jardin"
- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (351 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 cm

Date de publication

impr. 2013

Collection

[Le petit Larousse](#)

Autre titre

- Le petit Larousse des secrets et astuces de grands-mères (Autre variante du titre)

Cotes

- 613.4 PET

Sections

Adulte

ISBN

978-2-03-588700-9

Sujets

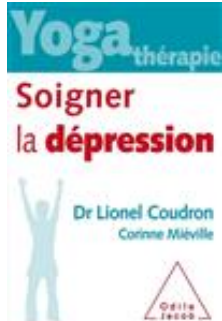
- [conseils pratiques, recettes, trucs, etc.](#)

Classification

[Le petit Larousse](#)

Genre

- Documentaire



Yoga-thérapie : soigner la dépression / Lionel Coudron, Corinne Miéville

Livre

[Coudron, Lionel. Auteur](#) | [Miéville, Corinne. Auteur](#)

Édité par [O. Jacob. Paris](#) - 2018

Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour aider à combattre la dépression grâce à son action sur le physique, le psychique et les émotions. Electre 2018



[Voir la collection «Santé»](#)[Voir la collection «Yoga thérapie»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)[Autres documents dans la collection «Yoga thérapie»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (124 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 13 cm

Date de publication

2018

Collection

[Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)

Cotes

- 613.7 COU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7381-3926-9

EAN

9782738139269

Numéro du document

9782738139269

Sujets

- [Hatha-yoga -- Emploi en thérapeutique -- A saisi](#)
- [Dépression nerveuse](#)

Classification

[Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)

Genre

- Documentaire



Yoga-thérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs / Lionel Coudron, Corinne Miéville

Livre

[Coudron, Lionel. Auteur](#) | [Miéville, Corinne. Auteur](#)

Édité par [O. Jacob. Paris](#) - 2018

Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour lutter contre les phobies et l'anxiété, retrouver confiance en soi et apprendre à lâcher prise. Electre 2018

[Voir la collection «Santé»](#)[Voir la collection «Yoga thérapie»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)[Autres documents dans la collection «Yoga thérapie»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (122 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 13 cm

Date de publication

2018

Collection

[Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)

Cotes

- 613.7 COU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7381-3920-7

EAN

9782738139207

Numéro du document

9782738139207

Sujets

- [Hatha-yoga](#) -- [Emploi en thérapeutique](#) -- [A saisi](#)
- [Phobies](#)
- [Troubles obsessionnels-compulsifs](#)

Classification

[Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)

Genre

- Documentaire



Yoga thérapie : soigner la douleur et la fibromyalgie / Dr Lionel Coudron, Corinne Miéville

Livre

[Coudron, Lionel. Auteur](#) | [Miéville, Corinne. Auteur](#)

Édité par [O. Jacob. Paris](#) - 2016



Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour apaiser les douleurs articulaires, inflammatoires, chroniques, intestinales ou encore liées à la fibromyalgie. Electre 2018

[Voir la collection «Santé»](#)[Voir la collection «Yoga thérapie»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)[Autres documents dans la collection «Yoga thérapie»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (108 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 13 cm
 - Date de publication
 - 2016
 - Collection
 - [Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)
 - Cotes
 - 613.7 COU
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-7381-3430-1
 - EAN
 - 9782738134301
 - Numéro du document
 - 9782738134301
 - Sujets
 - [Hatha-yoga](#) -- [Emploi en thérapeutique -- A saisi](#)
 - [Douleur](#) -- [Thérapeutique par l'exercice](#)
 - [Fibromyalgie](#) -- [Thérapeutique par l'exercice](#)
 - Classification
 - [Santé](#) ; [Yoga thérapie](#)
 - Genre
 - Documentaire

Ma méthode de sophrologie pour bien dormir / Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Livre

[Serrat, Carole. Auteur](#) | [Stopnicki, Laurent. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2016

Une méthode pratique de sophrologie musicale pour résoudre les troubles du sommeil. Elle permet de repérer les facteurs de stress, propose des conseils pour la journée, détaille les habitudes à prendre juste avant d'aller se coucher et, en cas de réveil nocturne, donne des exercices de respiration pour se rendormir facilement. Avec un CD audio contenant la séance de sophrologie musicale. Electre 2017

[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)



- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - DVD N°115
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (190 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 15 cm ; 1 CD audio
 - Date de publication
 - 2016
 - Collection
 - [Santé](#)
 - Contributeurs
 - Vaslet, Fabienne. Collaborateur
 - Giroud, Annie-France. Illustrateur
 - Cotes
 - 613.79 SER
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - M-028-50251-8
 - Numéro du document
 - 9791028502515
 - Sujets
 - [sophrologie](#)
 - [Relaxation](#)
 - [Sommeil, Troubles du](#)
 - Classification
 - [Santé](#)
 - Genre
 - Documentaire



Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile ! : Les bienfaits de la nature et du fait-maison / Cyrille Saura Zellweger

Livre

[Saura Zellweger, Cyrille. Auteur](#)

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2012

Le soin et l'hygiène des pieds à la tête avec des cosmétiques naturels fabriqués soi-même pour maîtriser la composition de ses cosmétiques et avoir des produits toujours frais en préparant de petites quantités à la fois tout en faisant des économies.

[Voir la collection «Les maxi pratiques»](#)

[Autres documents dans la collection «Les maxi pratiques»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Index
 - Type de document
 - Livre
 - Langue



français
 Description physique
 159 p. ; illustrations en couleur ; 18 x 12 cm
 Date de publication
 2012
 Collection
[Les maxi pratiques](#)
 Cotes
 • 613.4 SAU
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-88911-300-2
 Numéro du document
 9782889113002
 Sujets
 • [soins de beauté](#)
 Classification
[Les maxi pratiques](#)
 Genre
 • Documentaire



C'est décidé, j'arrête le sucre : un programme détox et minceur en 8 semaines / Sarah Wilson

Livre

[Wilson, Sarah. Auteur](#)

Édité par [Larousse. Paris](#) - DL 2015

Ce programme de huit semaines est destiné à éliminer progressivement le sucre de son alimentation pour perdre du poids. L'auteure informe sur les méfaits du sucre sur la santé. Elle fournit des conseils pour le remplacer par d'autres produits et supprimer la sensation de manque, avec plus d'une centaine de recettes. Electre 2016

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (225 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

DL 2015

Contributeurs

- Ivkovic, Marija. Photographe
- Chadwick, Kat. Illustrateur
- Boyer, Blandine. Traducteur
- Garsuault, Nathalie. Traducteur

Cotes

- 641.563 WIL

Sections

Adulte



ISBN
 978-2-03-588034-5
 Numéro du document
 9782035880345
 Sujets

- [Régimes pauvres en glucides](#)
- [Sucre](#)

 Genre

- Documentaire



Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour / David O'Hare

Livre

[O'Hare, David. Auteur](#)

Édité par [T. Souccar. Vergeze \(Gard\)](#) - 2012

Présentation de la technique de cohérence cardiaque qui consiste à travailler sur le rythme cardiaque jusqu'à atteindre l'état d'équilibre qui permet au corps de libérer des hormones anti-stress. Tous les bénéfices de cette pratique sont passés en revue : gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences, troubles du sommeil, amélioration de l'apprentissage, etc. Electre 2016

[Voir la collection «Courants ascendants»](#)

[Autres documents dans la collection «Courants ascendants»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (102 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 19 x 13 cm

Date de publication

2012

Collection

[Courants ascendants](#)

Cotes

- 613.79 O'H

Sections

Adulte

ISBN

978-2-36549-002-3

Numéro du document

9782365490023

Sujets

- [gestion du stress -- Guides, manuels, etc.](#)
- [Relaxation -- Guides, manuels, etc.](#)
- [Stress -- Aspect psychologique](#)

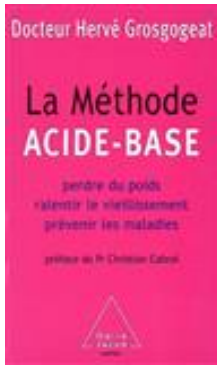
Classification

[Courants ascendants](#)

Genre

- Documentaire





La méthode acide-base : perdre du poids, ralentir le vieillissement, prévenir les maladies / Hervé Grosogeat

Livre

[Grosogeat, Hervé. Auteur](#)

Édité par [O. Jacob. Paris](#) - 2009

Programme nutritionnel en trois phases pour rétablir l'équilibre de son organisme : nettoyer le corps de son acidité grâce à une sélection d'aliments adaptés, renforcer l'organisme en augmentant les réserves minérales et équilibrer sur le long terme l'alimentation. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Glossaire. Bibliogr. Sites Internet

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (347 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 18 x 11 cm

Date de publication

2009

Contributeurs

- Cabrol, Christian (1925-....). Préfacier, etc.

Cotes

- 613.2 GRO

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7381-2270-4

Numéro du document

9782738122704

Sujets

- [Diététique](#)
- [régimes alimentaires](#)

Genre

- Documentaire



Les compléments alimentaires / Phyllis A. Balch

Livre

[Balch, Phyllis A.. Auteur](#)

Édité par [la Plage. Paris](#) - DL 2014

Une présentation de plus de 300 vitamines, minéraux, acides aminés, antioxydants, enzymes, compléments alimentaires naturels et plantes médicinales disponibles en France. Avec des explications sur les principes de base de la nutrition, les effets thérapeutiques et les interactions médicamenteuses. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)

- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Index
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (391 p.) ; 21 cm
 - Date de publication
 - DL 2014
 - Contributeurs
 - Schiellein, Catherine. Traducteur
 - Cotes
 - 615.32 BAL
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-84221-400-5
 - Numéro du document
 - 9782842214005
 - Sujets
 - [Compléments alimentaires](#)
 - [Diététique](#)
 - Genre
 - Documentaire



Changez d'alimentation / Henri Joyeux

Livre

[Joyeux, Henri. Auteur](#)

Édité par [Rocher. Monaco](#) - DL 2013

Des informations et des conseils pour choisir les bons aliments et privilégier les comportements alimentaires qui permettent de garder des défenses immunitaires efficaces et de conserver la santé. Electre 2016



[Voir la collection «Equilibre»](#)

[Autres documents dans la collection «Equilibre»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Lexique. Index
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (463 p.) ; 24 cm
 - Date de publication
 - DL 2013
 - Collection
 - [Equilibre](#)
 - Contributeurs
 - Joyeux, Jean. Collaborateur
 - Joyeux, Luc. Collaborateur

Cotes
 • 613.2 JOY
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-268-07532-7
 Numéro du document
 9782268075327
 Sujets
 • [Diététique](#)
 Classification
[Equilibre](#)
 Genre
 • Documentaire



Vivez mieux et plus longtemps / Michel Cymes

Livre

[Cymes, Michel \(1957-....\). Auteur](#)

Édité par [Stock. Paris](#) - DL 2016

Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (271 p.) ; 24 cm
 Date de publication
 DL 2016
 Contributeurs
 • [Romedenne, Patrice \(1964-....\). Collaborateur](#)
 Cotes
 • 613.04 CYM
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-234-08092-8
 Numéro du document
 9782234080928
 Sujets
 • [vieillesse -- prévention](#)
 Genre
 • Documentaire



Le guide des fleurs du Dr Bach : le guide le plus pratique sur les élixirs floraux / Paul Ferris

Livre

[Ferris, Paul. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2013

Ce guide permet de découvrir les caractéristiques et le pouvoir thérapeutique des 39 élixirs du docteur Bach, d'identifier plus facilement les troubles physiques, psychiques ou émotionnels et de choisir l'élixir le mieux adapté. Il propose une méthode pour les préparer soi-même. Electre 2016

[Voir la collection «Poche Marabout. Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Poche Marabout. Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (344 p.) ; 18 x 13 cm

Date de publication

2013

Collection

[Poche Marabout](#) ; . Santé

Cotes

- 615.32 FER

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-08751-3

Numéro du document

9782501087513

Sujets

- [Bach Edward \(1886-1936\)](#)
- [Fleurs de Bach](#)
- [Phytothérapie](#)

Classification

[Poche Marabout](#) ; . Santé

Genre

- Documentaire





Stop au mal de dos / Gilles Mondoloni

Livre

[Mondoloni, Gilles. Auteur](#)

Edité par [Solar. Paris](#) - 2015

Face à la généralisation du mal de dos qui touche toutes les catégories socio-professionnelles et toutes les tranches d'âge, l'auteur défend une approche globale de la douleur. Au-delà des causes physiques, il prend en compte les facteurs psychologiques comme le stress, l'anxiété et les émotions. Il propose un auto-traitement fondé sur la phytothérapie, l'homéopathie et la micro-nutrition. Electre 2016



[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (270 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 18 x 11 cm

Date de publication

2015

Collection

[Santé](#)

Contributeurs

- Maigne, Jean-Yves. Préfacier, etc.
- Feltesse, Didier. Préfacier, etc.

Cotes

- 617.56 MON

Sections

Adulte

ISBN

978-2-263-06793-8

Numéro du document

9782263067938

Sujets

- [Dorsalgie -- Prévention](#)
- [Dos](#)

Classification

[Santé](#)

Genre

- Documentaire



J'aime mes cheveux : tous les soins de beauté au naturel / Elodie-Joy Jaubert

Livre

[Jaubert, Elodie-Joy. Auteur](#)

Édité par [la Plage. Paris](#) - 2014

Des conseils pour prendre soin de ses cheveux et lutter de manière efficace contre leur chute grâce à des produits naturels. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (72 p.) ; 22 x 17 cm

Date de publication

2014

Cotes

- 613.4 JAU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-84221-393-0

Numéro du document

9782842213930

Sujets

- [Cheveux -- Soins et hygiène](#)
- [Produits capillaires](#)
- [Produits naturels](#)

Genre

- Documentaire



Abdominaux, arrêtez le massacre ! : méthode abdologie de Gasquet : protégez votre dos et travaillez vos abdominaux pour renforcer votre capital-abdos et tonifier votre silhouette / Dr Bernadette de Gasquet

Livre

[Gasquet, Bernadette de. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - DL 2011

Présentation de la totalité des muscles abdominaux, leur fonctionnement, leur utilité et propose de ne pas faire seulement travailler, parmi les muscles abdominaux, les seuls grands droits. Les exercices sont adaptés aux cas particuliers, notamment aux femmes enceintes ou ayant accouché, les personnes en convalescence, alitées ou à mobilité réduite. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (223 p.) ; ill. en couleur ; 22 cm
Date de publication
DL 2011
Cotes
• 613.7 GAS
Sections
Adulte
ISBN
978-2-501-06148-3
Numéro du document
9782501061483
Sujets
• [Condition physique](#)
• [Musculature](#)
Genre
• Documentaire



Initiez-vous au tai chi : le tai chi pratique et sa philosophie / Luce Condamine

Livre

[Condamine, Luce \(1962-....\). Auteur](#)

Édité par [Courrier du livre. Paris](#) - 2012

Après une définition de cette discipline et de ses origines, L. Condamine, propose une initiation en 33 séquences de tai chi seul, ainsi qu'à des enchaînements à pratiquer avec un partenaire ou avec des armes traditionnelles. La dernière partie présente la philosophie de cet art martial. Electre 2016

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (287 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 21 x 22 cm ; 1 DVD

Date de publication

2012

Contributeurs

- Hermine, Olivier. Préfacier, etc.
- Javary, Cyrille (1947-....). Préfacier, etc.
- Boulanger, Denis. Photographe

Cotes

- 613.7 CON

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7029-0968-3

Numéro du document



9782702909683
 Sujets
 • [Taijiquan](#)
 Genre
 • Documentaire



La méthode Fitnext / Erwann Menthéou

Livre

[Menthéou, Erwann. Auteur](#)

Édité par [Solar. Paris](#) - DL 2014

Une méthode de coaching alternative qui conjugue alimentation saine, sport et relaxation pour une santé durable. Inspiré par la naturopathie et son expérience de sportif de haut niveau, l'ancien cycliste professionnel propose sa méthode pour accéder à un équilibre en 40 jours. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. Sites Web.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (224 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

DL 2014

Cotes

- 613.7 MEN

Sections

Adulte

ISBN

978-2-263-06419-7

Numéro du document

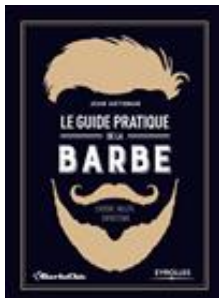
9782263064197

Sujets

- [Diététique](#)
- [Exercices physiques](#)

Genre

- Documentaire



Le guide pratique de la barbe : choisir, tailler, entretenir / Jean Artignan

Livre

[Artignan, Jean. Auteur](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2016

Guide pour choisir la forme de sa barbe en fonction de sa morphologie et apprendre à la tailler et à l'entretenir. Electre 2017



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

- [Oeuvre](#)

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (95 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 22 x 16 cm
Date de publication
2016
Contributeurs

- Galifot, Anthony. Préfacier, etc.

Cotes

- 613.4 ART

Sections
Adulte
ISBN
978-2-212-11846-9
Numéro du document
9782212118469
Sujets

- [Barbe](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)
- [Moustache](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)

Genre

- Documentaire



Adoptez la slow cosmétique : conseils et recettes de beauté pour consommer moins et mieux / Julien Kaibeck

Livre

[Kaibeck, Julien. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2012

Des fiches pratiques pour découvrir la slow cosmétique, une façon de consommer la beauté autrement avec des produits naturels. Electre 2016



- [Contient](#)

- [Sujet](#)

- [Description](#)

- [Oeuvre](#)

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (224 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 15 cm
Date de publication
2012
Contributeurs

- Coffe, Jean-Pierre (1938-....). Préfacier, etc.

Cotes

- 613.4 KAI

Sections
Adulte
ISBN
978-2-84899-536-6
Numéro du document
9782848995366
Sujets

- [soins de beauté](#)
 - [Produits de beauté](#)
 - [Produits naturels](#)
- Genre
- Documentaire



La gymnastique faciale : la méthode pour garder un beau visage au naturel / Catherine Pez

Livre

[Pez, Catherine. Auteur](#)

Édité par [HOMME \(DE L'\). Montréal](#) - 2014

Assurer la tonicité des muscles du visage aide à préserver la jeunesse des traits. Le saviez-vous? La pratique d'exercices ciblés aide également à prévenir l'apparition de rides tout en redonnant au teint son éclat. Cet ouvrage vous propose divers mouvements pour solliciter tous les muscles dont le relâchement est susceptible d'aggraver les marques du temps. Sans chirurgie, sculptez l'ovale de votre visage, donnez du volume à vos joues, redessinez votre bouche et lissez la zone des yeux et du front. Peu importe votre âge, incorporez dès maintenant quelques minutes de gymnastique faciale à votre routine beauté et vous conserverez une physionomie jeune et naturellement harmonieuse. C'est une simple question d'entraînement !
Electre 2016

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Date de publication

2014

Cotes

- 613.4 PEZ

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7619-3881-5

Numéro du document

9782761938815

Sujets

- [visage -- massage](#)
- [Face -- Muscles](#)
- [vieillesse -- prévention](#)
- [Rides -- Prévention](#)

Genre

- Documentaire





Parent zen : comprendre le stress pour rétablir l'harmonie en famille / Brigitte Durruty, Catherine Schwennicke

Livre

[Durruty, Brigitte. Auteur](#) | [Schwennicke, Catherine. Auteur](#)

Édité par [HOMME \(DE L'\). Montréal](#) - DL 2014

Au quotidien, les relations parents-enfants peuvent malheureusement devenir génératrices de tensions et de stress. Pourquoi réagissons-nous si fortement lorsque notre enfant échoue à l'école? Pourquoi sommes-nous parfois si agacés, anxieux ou découragés quand les choses ne se déroulent pas comme nous les avons imaginées? Cessez de considérer le stress comme un ennemi et reconnaissez en lui un signal précieux qui vous indique que quelque chose ne tourne pas rond. Faites de lui votre allié et voyez comment il peut vous aider à rester calme et à faire preuve d'ouverture d'esprit, de créativité et d'empathie avec vos enfants. Basé sur l'approche neurocognitive et comportementale (ANC), cet ouvrage vous invite à solliciter la partie la plus intelligente de votre cerveau et à développer un nouvel état d'esprit. Au moyen d'exercices simples et efficaces, découvrez des techniques qui vous permettront de gérer les conflits avec plus de légèreté et de cultiver au quotidien des liens familiaux harmonieux. Electre 2016

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Date de publication

DL 2014

Cotes

- 152.46 DUR

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7619-4060-3

Numéro du document

9782761940603

Sujets

- [Parents et enfants](#)
- [gestion du stress](#)

Genre

- Documentaire



Mieux vivre avec l'EFT / Jean-Michel Gurret

Livre

[Gurret, Jean-Michel. Auteur](#)

Édité par [Quotidien malin éditions. Paris](#) - 2014

Pour découvrir et pratiquer l'EFT : savoir quels maux cette méthode peut traiter et connaître les différentes façons de la pratiquer. Avec dix vidéos de démonstration. Electre 2016

[Voir la collection «Malins»](#)



[Autres documents dans la collection «Malins»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (207 p.) ; 18 x 11 cm
 - Date de publication
 - 2014
 - Collection
 - [Malins](#)
 - Cotes
 - 615.82 GUR
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 979-10-285-0017-7
 - Numéro du document
 - 9791028500177
 - Sujets
 - [Thérapie émotionnelle](#)
 - [Médecine énergétique](#)
 - Classification
 - [Malins](#)
 - Genre
 - Documentaire



Layering : secret de beauté des japonaises / Elodie-Joy Jaubert

Livre

[Jaubert, Elodie-Joy. Auteur](#)

Edité par [Ed. la Plage. \[Paris\]](#) - impr. 2013

Le layering consiste en un double nettoyage du visage suivis de plusieurs soins ciblés permettant de raffermir et d'assainir la peau. Centré sur la cosmétique biologique, cet ouvrage présente les différentes étapes du processus et propose des recettes de produits de soins tels que des lotions au vinaigre ou au citron, des sérums à l'aloé véra, ou des crèmes à base d'huiles essentielles. Electre 2015



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Adresse d'après la déclaration de dépôt légal
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (72 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 22 cm
 - Date de publication
 - impr. 2013

Cotes
 • 613.4 JAU
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-84221-318-3
 Sujets
 • [soins de beauté -- Japon](#)
 • [Peau -- Soins et hygiène -- Japon](#)
 • [Cheveux -- Soins et hygiène -- Japon](#)
 Genre
 • Documentaire

DOMINIQUE LOREAU

L'art de l'essentiel

Jetter l'inutile et le superflu
 pour faire de l'espace en soi



L' art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi / Dominique Loreau

Livre

[Loreau, Dominique. Auteur](#)

Édité par [J'ai lu. Paris](#) - impr. 2009

Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel. Electre 2015

[Voir la collection «J'ai lu. Bien-etre»](#)[Voir la collection «J'ai lu»](#)

[Autres documents dans la collection «J'ai lu. Bien-etre»](#)[Autres documents dans la collection «J'ai lu»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr., 4 p.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (251 p.) ; couv. ill. en coul. ; 18 cm

Date de publication

impr. 2009

Collection

[J'ai lu](#) ; . Bien-etre

Cotes

- 158 LOR

Sections

Adulte

ISBN

978-2-290-01855-2

Sujets

- [Simplicité \(philosophie\)](#)
- [Réalisation de soi](#)

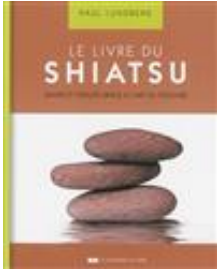
Classification

[J'ai lu](#) ; . Bien-etre

Genre

- Documentaire





Le livre du shiatsu : santé et vitalité grâce à l'art du toucher / Paul Lundberg

Livre

[Lundberg, Paul. Auteur](#)

Édité par [Courrier du livre. Paris](#) - cop. 2014

Des manipulations douces permettent de renforcer l'immunité et de réajuster l'infrastructure corporelle afin de retrouver l'équilibre, de favoriser la libre circulation des énergies dans le corps et de traiter les affections courantes. Les gestes sont expliqués et illustrés par des dessins et des photographies. Electre 2015



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 189. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (191 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

cop. 2014

Contributeurs

- Jenkinson, Ruth. Photographe
- Collet, Florence. Traducteur

Cotes

- 615.82 LUN

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7029-1107-5

Numéro du document

9782702911075

Sujets

- [Acupressure](#)

Genre

- Documentaire



Japon : l'art de la beauté zen / Misato Kakizaki, Isabelle Bruno

Livre

[Misato. Auteur](#) | [Bruno, Isabelle \(1965-....\). Auteur](#)

Édité par [Hachette Pratique. Vanves \(Hauts-de-Seine\)](#) - 2015

Des conseils de soin du corps à visée esthétique et hygiénique issus de la tradition japonaise : bains, massages par pression des doigts, soins de la peau, diététique, etc. Electre 2015



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (160 p.) ; 29 x 21 cm
 Date de publication
 2015
 Cotes
 • 613.4 MIS
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-01-238688-4
 Numéro du document
 9782012386884
 Sujets
 • [soins de beauté](#)
 Genre
 • Documentaire



Happy nails : 47 dessins d'ongles : nail arts DIY / [Elfi De Bruyn]

Livre

[De Bruyn, Elfi. Auteur](#)

Edité par [Ed. "Marie-Claire". Issy-les-Moulineaux](#) - DL 2014



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- DIY = Do it yourself

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (95 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

DL 2014

Contributeurs

- Van de Steene, Katrien. Illustrateur

Cotes

- 613.4 DEB

Sections

Adulte

ISBN

978-2-84831-762-5

Sujets

- [Manucure](#) -- [Manuels d'amateurs](#)

Genre

- Documentaire



Coiffures sur mesure : 75 tutos pour tous les styles / Anne Thoumieux

Livre

[Thoumieux, Anne - Auteur du texte](#)

Édité par [Hachette Livre / Marabout. Paris](#) - 2014

75 tutoriels pour réaliser des coiffures tendances. Electre 2015



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (224 p.) ; 23 cm

Date de publication

2014

Contributeurs

- Baudesson, Brigitte - Photographe

Cotes

- 613.4 THO

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-09780-2

Sujets

- [coiffures \(cheveux\)](#)

Genre

- Documentaire



Les 50 règles d'or du relooking / Cristina Cordula

Livre

[Cordula, Cristina. Auteur](#)

Édité par [Larousse. Paris](#) - 2011

Des conseils et des astuces pour les femmes soucieuses de leur image : mettre ses atouts en valeur, connaître sa morphologie, gommer les défauts, etc. Electre 2015



[Voir la collection «Les Mini Larousse»](#)

[Autres documents dans la collection «Les Mini Larousse»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (96 p.) ; 13 x 10 cm

Date de publication
2011
Collection
[Les Mini Larousse](#)
Cotes
• 613.4 COR
Sections
Adulte
ISBN
978-2-03-585872-6
Numéro du document
9782035858726
Sujets
• [Apparence individuelle](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)
• [Relooking](#)
• [pratique](#)
Classification
[Les Mini Larousse](#)
Genre
• Documentaire



Les secrets du régime australien : comment être plus heureux et en meilleure santé en 14 jours / Saimaa Miller

Livre

[Miller, Saimaa. Auteur](#)

Édité par [Marabout](#) - 2014



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (203 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 21 cm

Date de publication

2014

Contributeurs

- Palmer, Rob. Photographe
- Calogirou, Tina. Traducteur

Cotes

- 613.2 MIL

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-09092-6

Numéro du document

9782501090926

Sujets

- [régimes amaigrissants -- recettes](#)
- [Régimes amaigrissants -- Menus](#)

Genre

• Documentaire



Mettre en pratique le pouvoir du moment présent : enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée / Eckhart Tolle

Livre

[Tolle, Eckhart \(1948-....\). Auteur](#)

Édité par [J'ai lu](#) - 2011

[Voir la collection «J'ai lu. Bien-etre»](#)

[Autres documents dans la collection «J'ai lu. Bien-etre»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (151 p.) ; 18 x 11 cm

Date de publication

2011

Collection

[J'ai lu](#) ; . Bien-etre

Contributeurs

- Ollivier, Annie J.. Traducteur

Cotes

- 158 TOL

Sections

Adulte

ISBN

978-2-290-02021-0

Numéro du document

9782290020210

Sujets

- [Réalisation de soi -- Guides, manuels, etc.](#)
- [développement personnel](#)

Classification

[J'ai lu](#) ; . Bien-etre

Genre

- Documentaire



Okinawa : un programme global pour mieux vivre / Jean-Paul Curtay

Livre

[Curtay, Jean-Paul \(1951-....\). Auteur](#) | [Razafimbelo, Rose. Auteur](#)

Édité par [A. Carrière. Paris](#) - 2006

Une enquête a permis de démontrer que les habitants de l'île d'Okinawa vivaient plus vieux et en meilleure santé qu'ailleurs. La raison en serait leur alimentation peu calorique, riche en protecteurs antioxydants. J.-P. Curtay,



nutrithérapeute, a mis au point une adaptation des traditions des centenaires d'Okinawa pour permettre aux Occidentaux d'intégrer leurs techniques de mieux-vivre. Electre 2015

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (448 p.) ; 15 cm
 - Date de publication
 - 2006
 - Contributeurs
 - Robine, Jean-Marie (1945-....). Préfacier, etc.
 - Cotes
 - 613.2 CUR
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-84337-423-4 ; 2-84337-423-5
 - Numéro du document
 - 9782843374234
 - Sujets
 - [Alimentation -- Japon -- Okinawa \(Japon ; ile\)](#)
 - [alimentation -- régime](#)
 - [Cuisine japonaise](#)
 - Genre
 - Documentaire



21 jours pour être au top : beauty challenge / Christel Vatasso, Pascal Loperena

Livre

[Vatasso, Christel. Auteur](#) | [Loperena, Pascal. Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) - 2016

Les deux experts du milieu du mannequinat, animateurs du #beautychallenge21, proposent des actions quotidiennes pour sublimer sa beauté, renforcer sa confiance en soi et modifier son style vestimentaire.

Electre 2017

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (238 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 23 x 17 cm
 - Date de publication
 - 2016
 - Cotes
 - 613.4 VAT
 - Sections



Adulte
 ISBN
 978-2-08-138853-6
 Numéro du document
 9782081388536
 Sujets

- [Beauté corporelle](#)
- [soins de beauté](#)

 Genre

- Documentaire



Le guide Marabout des huiles essentielles : se soigner par l'aromathérapie au quotidien / Fabienne Millet

Livre

[Millet, Fabienne. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2010

Un guide pour tirer parti des vertus des huiles essentielles. Les constituants, leurs effets, les modes d'utilisation de 70 d'entre elles sont décrits ainsi que les traitements les plus efficaces en fonction des types d'affections : refroidissements, fièvre, maux de tête, problèmes de peau, problèmes féminins, etc.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. Glossaire

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

347 p. ; 24 x 19 cm

Date de publication

2010

Cotes

- 615.32 MIL

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-06029-5

Numéro du document

9782501060295

Sujets

- [Aromathérapie](#)

Genre

- Documentaire





Le programme Duigan : équilibre & légèreté : un régime des plus gourmands et des exercices faciles pour un corps mince, détoxifié et éclatant de santé / James Duigan

Livre

[Duigan, James. Auteur](#)

Édité par [Mango. Paris](#) - 2015

Un programme minceur et remise en forme comprenant des cures détoxifiantes ainsi que des exercices de musculation et de fitness, par le fondateur du Bodyism. Electre 2018

[Voir la collection «Grands livres bien-etre»](#)

[Autres documents dans la collection «Grands livres bien-etre»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Traduit de l'anglais

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (173 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 19 cm

Date de publication

2015

Collection

[Grands livres bien-etre](#)

Contributeurs

- Lally, Maria. Collaborateur
- Roos, Sebastian. Photographe
- Richards, Charlie. Photographe

Cotes

- 613.2 DUI

Sections

Adulte

ISBN

978-2-317-00429-2

Numéro du document

9782317004292

Sujets

- [Régimes amaigrissants](#)
- [Diététique](#)
- [Exercices physiques](#)

Classification

[Grands livres bien-etre](#)

Genre

- Documentaire





Une maison feng shui : décoration & bien-être / Isabelle Louet

Livre

[Louet, Isabelle. Auteur](#)

Édité par [Massin \(Charles\)](#) - 2014

[Voir la collection «1.000 idées»](#)

[Autres documents dans la collection «1.000 idées»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. Sites Internet

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (79 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 23 x 20 cm

Date de publication

2014

Collection

[1.000 idées](#)

Cotes

- 643 LOU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7072-0854-5

Numéro du document

9782707208545

Sujets

- [feng-shui](#) -- [Guides, manuels, etc.](#)

Classification

[1.000 idées](#)

Genre

- Documentaire



La marche nordique : bien-être, santé, performance : bienfaits, techniques, exercices, programmes / Jérôme Sordello & Samuel Bernard

Livre

[Sordello, Jérôme. Auteur](#) | [Bernard, Samuel. Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2017

Initiation à la marche nordique, avec des conseils et des séances types pour apprendre les bons réflexes. Les auteurs abordent également l'origine du sport, ses bienfaits ou encore le matériel recommandé. Electre 2017

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)



- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (287 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm
 - Date de publication
 - 2017
 - Contributeurs
 - Oheix, Julien. Photographe
 - Cotes
 - 613.71 SOR
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-85180-964-3
 - Numéro du document
 - 9782851809643
 - Sujets
 - [Marche nordique](#)
 - Genre
 - Documentaire



Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es : mieux se connaître pour mieux choisir / Marc Pistorio

Livre

[Pistorio, Marc. Auteur](#)

Édité par [J'ai lu. Paris](#) - 2017

La capacité à l'attachement amoureux se construit dès l'enfance : la qualité du lien entre parents et enfants influence les relations amoureuses à l'âge adulte. Le psychologue canadien offre des conseils et outils concrets pour réparer les traumatismes de l'enfance et favoriser ainsi une meilleure communication dans le couple. Electre 2017

[Voir la collection «J'ai lu. Bien-être. Développement personnel»](#)

[Autres documents dans la collection «J'ai lu. Bien-être. Développement personnel»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (352 p.) ; 18 x 11 cm
 - Date de publication
 - 2017
 - Collection
 - [J'ai lu](#) ; . Bien-être
 - Cotes
 - 158.2 PIS
 - Sections



Adulte
 ISBN
 978-2-290-13975-2
 Numéro du document
 9782290139752
 Sujets

- [Relations amoureuses](#)
- [Parents et enfants](#)
- [couple -- psychologie](#)

 Classification
[J'ai lu](#) ; . Bien-etre
 Genre

- Documentaire



Auto-empathie : l'art de se connecter à soi-même / Philippe Beck

Livre

[Beck, Philippe. Auteur](#)

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2016

S'appuyant sur la méthode de Marshall Rosenberg, l'auteur donne des clés pour être à l'écoute de soi, pratiquer l'auto-empathie pour parvenir au développement d'une communication interpersonnelle non violente, bienveillante et constructive. Electre 2016

[Voir la collection «Pratiques Jouvence»](#)[Voir la collection «Les clés de la CNV»](#)

[Autres documents dans la collection «Pratiques Jouvence»](#)[Autres documents dans la collection «Les clés de la CNV»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (93 p.) ; 18 x 11 cm

Date de publication

2016

Collection

[Pratiques Jouvence](#) ; [Les clés de la CNV](#)

Cotes

- 158.1 BEC

Sections

Adulte

ISBN

978-2-88911-662-1

Numéro du document

9782889116621

Sujets

- [Empathie](#)
- [Réalisation de soi](#)
- [communication interpersonnelle -- communication non-violente](#)
- [Emotions](#)

Classification



[Pratiques Jouvence](#) ; [Les clés de la CNV](#)

Genre

- Documentaire
-