



SANTÉ

Mes petits automassages bien-être

L. Bodin, illustrations de Globule Rose

Après le succès des "Petits Cahiers d'exercices", les éditions Jouvence lancent "Bloc-notes"! Cette collection est l'équivalent des "Petits Cahiers" dans le domaine de la santé et du bien-être. Rédigés par des experts en médecines naturelles, ils fourmillent d'exercices, de tests, de recommandations. Les automassages proposés par le docteur Luc Bodin sont accompagnés de conseils d'hygiène de vie et de formules d'aromathérapie. Dans la même collection, vient de paraître *Mes aliments miracles* d'Emmanuelle Jumeaucourt.

Jouvence Éditions, 96 p., 8,50 €.

De bons yeux pour la vie

P. Barbey

Au fur et à mesure que les approches « intégratives » – en psychothérapie ou en médecine – prennent de l'essor, on découvre qu'il est possible d'aborder des domaines pour lesquels on

ne s'attend pas à entendre parler de lien entre le corps et l'esprit. C'est le cas pour la vision, avec Pascal Barbey, qui nous offre ici une approche multiniveaux de la vue, intégrant les plans physique, énergétique et psychologique. Ce grand spécialiste en optique physiologique et en optométrie, nanti d'une solide expérience professionnelle, nous propose une visite guidée dans l'univers des yeux et de la vision, un parcours ponctué de tests, d'exercices de gymnastique visuelle, de conseils alimentaires, de rapports entre troubles de la vue et problèmes psychologiques. Un excellent essai qui nous concerne tous, pour une nouvelle façon de voir... nos yeux!

Albin Michel, 304 p., 19 €.

CULTURE

Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner

Dir. par P. Van Eersel

Avec la découverte assez récente de la neuroplasticité cérébrale et des extraordinaires perspectives qu'elle ouvre sur nos capacités mentales, ou encore des >>>

NOUVEAUTÉS

Jacques Salomé

Chaque cahier :
64 pages • 6,90 €

Hervé Magnin

Vite chez votre libraire ou magasin bio préféré !

www.editions-jouvence.com