Le guide familial des huiles essentielles : mode d'emploi + trousses de base : 60 huiles essentielles détaillées : plus de 275 formules classées par troubles

Livre

Edité par Mango - DL 2016

Note

- Bibliogr. p. 383. Glossaire. Index

Langue

français

Description physique

1 vol. (383 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

ISBN

978-2-317-00402-5

EAN

9782317004025

Sujets

- Huiles essentielles
- Aromathérapie

Plus d'informations...

Thés, tisanes et boissons santé : à faire soi-même : pour offrir ou se faire plaisir

Livre

Farré, Marie-France. Auteur | Cotteaux, Noëlie. Auteur

Edité par Editions Eyrolles - DL 2018

Détail :

Plus de 40 DIY destinés aux amoureux des thés, tisanes, chocolats chauds et café, afin de réaliser soi-même les meilleures boissons santé ou plaisir, pour soi ou pour offrir. Apprenez à réaliser vos propres mélanges à partir de plantes séchées, de fruits secs et d'épices. Bénéficiez des conseils de producteurs et de créateurs de thés et tisanes pour savoir sécher, conserver et choisir plantes et ingrédients pour des mélanges doux et délicieux. Découvrez les conseils santé des auteurs sur les associations de plantes à privilégier, les précautions d'usage à connaître. Suivez les DIY pour réaliser vos pots, boîtes, étiquettes, sachets... pour des boissons cadeaux à offrir à ceux que vous aimez.

Langue

français

Description physique

1 vol. (149 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Contributeurs

- Bizeul, Gaelle

ISBN

978-2-212-67636-5

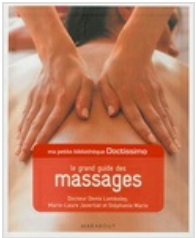
EAN

9782212676365

Sujets

- Tisanes
- Thé
- Plantes médicinales
- Boissons non alcoolisées

Plus d'informations...



Le grand guide des massages

Livre

Lamboley, Denis (1953-....). Auteur | Javerliat, Marie-Laure. Auteur |
Marie, Stéphanie (19..-....) - praticienne en massage ayurvédique. Auteur

Edité par Marabout - impr. 2012

Détail :

Un indispensable dans la bibliothèque familiale. Un ouvrage de référence pour s'approprier facilement chez soi toutes les techniques de massage du monde entier. Massages énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise, do in, relaxation active, massages ayurvédiques mais aussi shiatsu, réflexologie : toutes ces techniques de massages sont abordées et expliquées en images pour se détendre et optimiser sa santé.

Note

- Reprise de la collection : "mon cours de massage"

Langue

français

Description physique

1 vol. (511 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 17 cm

Collection

Ma petite bibliothèque doctissimo

Autre titre

- Massages (Titre de dos)

Contributeurs

- Chavanne, Jean-François

ISBN

978-2-501-08407-9

EAN

9782501084079

Sujets

- Massage -- Guides pratiques et mémentos
- Massage
- Relaxation

Plus d'informations...

Le taï chi

Livre

Gouédard, Philippe. Auteur

Edité par Editions Eyrolles - DL 2014

Note

- La couv. porte en plus : "Un programme en quatre semaines pour retrouver jour après jour énergie physique et harmonie spirituelle"

Langue

français

Description physique

1 vol. (167 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Collection

Eyrolles pratique

ISBN

978-2-212-55950-7

EAN

9782212559507

Sujets

- Taijiquan

Plus d'informations...

Mon cours de yoga : Soulager les maux quotidiens en 50 postures essentielles

Livre + Cd

Campagnac-Morette, Christine. Auteur

Edité par Play Bac - 2010

Détail :

Mon cours de yoga : soulager les maux quotidiens en 50 postures essentielles.

ISBN

9782809603682

EAN

9782809603682

Plus d'informations...

Mon yoga, mon équilibre

Livre

Kleb, Karine. Auteur

Edité par Larousse - 2020

Note

- Postures, méditation, aromathérapie, rituels bien-être... Une rencontre avec soi au fil des saisons

Langue

français

Description physique

255 p. ; ill en coul ; cm

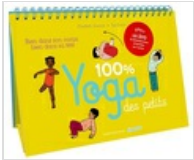
ISBN

9782035971470

Sujets

- Yoga

Plus d'informations...



100 % yoga des petits : bien dans son corps, bien dans sa tête

Livre

Jouanne, Elisabeth. Auteur

Edité par Bayard jeunesse - 2015

Langue

français

Contributeurs

- Green, Ilya

ISBN

978-2-7470-5828-5

Sujets

- Yoga -- Ouvrages pour la jeunesse
- Yoga

Plus d'informations...

250 remèdes naturels à faire soi-même

Livre

Luu, Claudine (1941-....). Auteur

Edité par Terre vivante - DL 2016

Note

- Bibliogr. p. 298-299. Glossaire. Index

Langue

français

Description physique

1 vol. (303 p.) ; ill. en coul. ; 25 cm

Collection

Conseils d'expert

Autre titre

- Deux cent cinquante remèdes naturels à faire soi-même (Autre variante du titre)

ISBN

978-2-36098-203-5

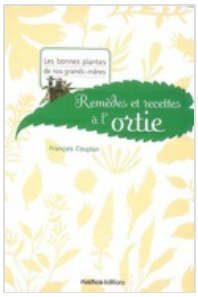
EAN

9782360982035

Sujets

- Plantes médicinales
- Phytothérapie

Plus d'informations...



Remèdes et recettes à l'ortie

Livre

Couplan, François (1950-....). Auteur

Edité par Rustica - impr. 2008

Note

- Bibliogr. p. 64. Index

Langue

français

Description physique

1 vol. (64 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 20 cm

Collection

Les Bonnes plantes de nos grands-mères

Contributeurs

- Nouchca

ISBN

978-2-84038-866-1

EAN

9782840388661

Sujets

- Cuisine (orties)
- Orties -- Emploi en thérapeutique

Plus d'informations...

Le Guide Terre vivante de la beauté au naturel : cosmétiques, shampoings, savons et parfums maison

Livre

Edité par Terre vivante - DL 2015

Note

- Bibliogr. p. 344. Glossaire. Index

Langue

français

Description physique

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

Autre titre

- La beauté au naturel (Titre de dos)

Contributeurs

- Baudet, Cécile
- Chevallier, Leanne
- Chevallier, Sylvain

ISBN

978-2-36098-179-3

EAN

9782360981793

Sujets

- Produits naturels
- Produits de beauté
- Soins de beauté

Plus d'informations...

Ma bible de l'herboristerie

Livre

Pierre, Michel (1946-....) - herboriste. Auteur | Gayet, Caroline (1986-....). Auteur

Edité par Leduc.s pratique - DL 2018

Langue

français

Description physique

1 vol. (500 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

ISBN

979-10-285-1201-9

EAN

9791028512019

Sujets

- Phytothérapie
- Plantes médicinales

Plus d'informations...