



Date : 02/03/2022

Pages : 191

Format cm : 21 x 25

Prix : 17.9

EAN : 9782226459282

Simple & naturel

Mes recettes et rituels bien-être au fil des saisons

Auteurs: Clémence Catz (Texte) - Linda Louis (Photographies)

Éditeur : Albin Michel

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Cuisine/gastronomie/boissons

Mots-Clés : Harmonie - Spiritualité - Yoga - Régime - Quotidien

Laurence Badot, droits étrangers

"J'aime plonger dans ce livre aux photos comme des tableaux qui invite aux plaisirs de la vie, à la joie intérieure. Mais c'est aussi une source de conseils, d'informations et de découvertes de l'ayurveda : le mariage de l'orient et de l'occident pour toutes les saisons de l'année, toutes les saisons de la vie."

À travers une approche naturopathique, l'auteure nous livre ses conseils en alimentation mais aussi forme et santé...

Chaque chapitre correspond à une saison et se décline en conseils alimentaires et recettes "slow food", saines et pleines d'énergie. Avec, en bonus, des exercices physiques (postures de yoga...), des focus sur des pratiques douces (massages aux huiles, remèdes aux plantes...) et des entretiens avec des professionnels engagés (naturopathe, apiculteur, producteur bio...).
