



# FAITES-VOUS DU BIEN

Sélection de documents  
disponibles dans votre  
BiblinSA

Mise à jour : novembre 2018



Des infusions, de la sophrologie et de la méditation.

Des livres pour vous faire du bien...

## TISANES

---

**Titre:** Se soigner avec les plantes

**Auteur(s):** Sophie Bartczak

**Edition:** Mens : Terre vivante, 2017

582 BAR



**Titre:** Les secrets des tisanes bien-être

**Auteur(s):** Bénédicte Boudassou

**Edition:** Paris : Larousse, 2013

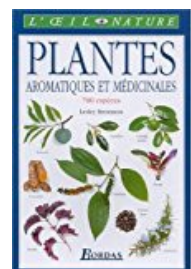


**Titre:** Plantes aromatiques et médicinales

**Auteur(s):** Lesley Bremness

**Edition:** Paris : Bordas, 2001

582 BRE



**Titre:** Les plantes et les médicaments : l'origine végétale de nos médicaments

**Auteur(s):** Loïc Girre

**Edition:** Paris Lausanne : Delachaux et Niestlé, 2001

582 BRE



**Titre:** Tisanes & tonifiants naturels

**Auteur(s):** Fern Green

**Edition:** Vanves : Marabout, 2016

641.2 GRE



**Titre:** 250 remèdes naturels à faire soi-même

**Auteur(s):** Claudine Luu

**Edition:** Mens : Terre vivante, 2016

582 LUU



**Titre:** Les Secrets des plantes qui soignent

**Auteur(s):** Fabienne Millet, Sioux Berger

**Edition:** Paris : Marabout, 2015

633.88 MIL



## SOPHROLOGIE

---

**Titre:** La sophrologie facile : 30 exercices simples, relaxants et dynamisants

**Auteur(s):** Dr Yves Davrou

**Edition:** Paris : Marabout, 2007

158.1 DAV



**Titre:** Apprivoisez votre stress

**Auteur(s):** Clarisse Gardet

**Edition:** Paris : LGF, Audiolib, 2014

158.1 GAR



**Titre:** Ma méthode de sophrologie pour bien dormir

**Auteur(s):** Carole Serrat

**Edition:** Paris : LGF, Audiolib, 2014

158.1 SER



## MEDITATION

---

**Titre:** Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience

**Auteur(s):** Christophe André

**Edition:** Paris: L'iconoclaste, 2011

158.12 AND



**Titre:** 3 minutes à méditer

**Auteur(s):** Christophe André

**Edition:** Paris: L'iconoclaste, France Culture, 2017

158.12 AND



**Titre:** Où tu vas, tu es

**Auteur(s):** Jon Kabat-Zinn

**Edition:** Paris: J'ai lu, 2009

158.12 KAB



**Titre:** Méditer : 108 leçons de pleine conscience

**Auteur(s):** Jon Kabat-Zinn

**Edition:** Paris: Les arènes, 2014

158.12 KAB

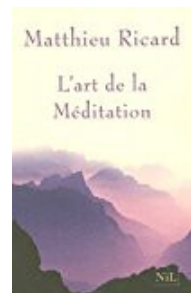


**Titre:** L'art de la méditation : pourquoi méditer ? sur quoi ? comment ?

**Auteur(s):** Matthieu Ricard

**Edition:** Paris: Nil, 2008

158.12 RIC



**Titre:** Méditer puis agir : je passe à l'acte

**Auteur(s):** Youki Vattier

**Edition:** Arles : Paris: Actes Sud, Kaizen, 2017

158.12 VAT

