

femininbio.com

# femininbio

#29 - JUILLET / AOÛT 2020

LE FÉMININ QUI CHANGE LA VIE

**1 POUR 2**  
OFFRE SPÉCIALE

**GUÉRIR**  
RÉGULER SON  
IMMUNITÉ

**SLOW-BRA**  
LIBÉREZ  
VOTRE  
POITRINE !

**ÉPIGÉNÉTIQUE**  
**BRUCE LIPTON**  
ET SI LA CONSCIENCE  
INFLUENÇAIT NOS  
GÈNES ?

L'ÉTÉ  
STYLE  
**LOOK ÉTHIQUE**  
JE VEUX DU  
ROUGE !

**CONFINEMENT,  
ET MAINTENANT ?**  
5 HOMMES  
LUMINEUX  
LIVRENT LEURS  
RÉFLEXIONS

  
**SOLAIRES BIO**  
LES **NOUVEAUTÉS**  
QUI ONT  
TOUT BON

**CUISINE  
RAINBOW**  
**CALEIGH  
MEGLESS**  
SES 3 RECETTES  
PUNCHY

AMOUR, TRAVAIL, LOISIRS

# LA PASSION

**FOLIE DÉVORANTE OU  
MODE DE VIE CONSCIENT ?**

POSITIVE ET INSPIRANTE  
**LAURY THILLEMAN**  
FAIT PÉTILLER  
NOTRE ÉTÉ

L 19481 - 29 - F: 6,00 € - RD



## COCOONING

Cynthia Dulude

Après son premier livre à succès, la célèbre YouTubeuse québécoise Cynthia Dulude se penche sur trois sujets qui nous concernent toutes : notre lieu de vie, notre beauté et notre bien-être. Des conseils pour entretenir vos plantes aux techniques de pro pour se maquiller en passant par un mode d'emploi pour booster sa confiance en soi, *Bien chez moi* est LE guide pour embellir votre quotidien. En bonus, elle nous livre ses meilleures recettes de plats savoureux pour un esprit sain dans un corps sain.

**Bien chez moi**

Éditions Médicis - 19,90 €



## MÉDITATION

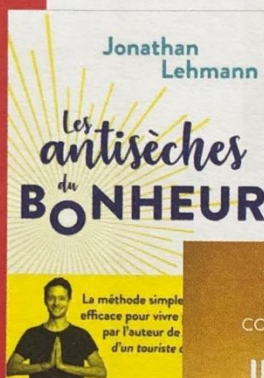
Jonathan Lehmann

Nous avons beaucoup aimé le style unique de Jonathan Lehmann dans *Journal intime d'un touriste du bonheur*.

Fondé sur une approche originale de la méditation, ce nouvel ouvrage aussi abordable que sérieux donne à tous ceux qui en ont besoin des petits trucs simples à appliquer pour multiplier les moments de bonheur. Avec nos vies habituellement remplies d'obligations et de stress, voici la méthode simple et diablement efficace pour transformer notre manière de vivre et diminuer l'impact de nos pensées négatives dans notre quotidien.

**Les antisèches du bonheur**

Éditions Harper Collins - 18 €



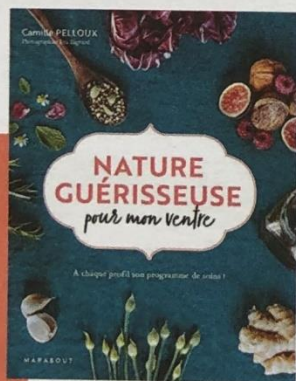
## SIXIÈME SENS

Sylviane Jung

On dit de ceux qui ont du succès qu'ils ont eu de la chance. Et si ces personnes avaient su voir les signes, lire entre les lignes, ou se fier à leur petite voix intérieure en choisissant un chemin plutôt qu'un autre ? Notre sixième sens nous guide toujours vers le meilleur mais à condition de savoir l'écouter. Ce manuel conçu comme un cahier d'exercices présente plus de 100 jeux pour vous aider à développer votre intuition, pour apprendre à vous faire confiance tout en vous amusant.

**Comment devenir un vrai intuitif**

Éditions Exergue - 23,90 €



## MICROBIOTE

Camille Pelloux

Brûlures digestives, ballonnements, inconfort... les maux de ventre sont nombreux et peuvent nous gâcher la vie. Camille Pelloux, naturopathe, partage ses solutions naturelles pour guérir ces symptômes et identifier leurs causes. Grâce à 100 recettes sur mesure à base de super aliments guérisseurs, des automassages et des exercices de méditation, renouez avec votre corps et avec la nature. Un programme complet pour vivre en harmonie avec son corps.

**Nature guérisseuse pour mon ventre**

Éditions Marabout - 19,90 €

