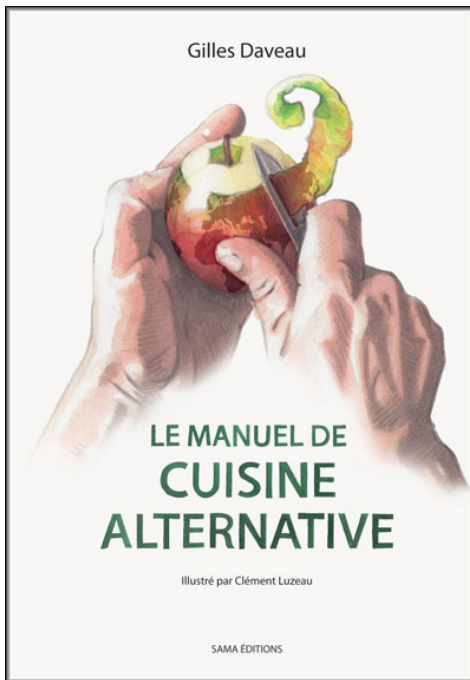


L'association met à la disposition de ses adhérents les ouvrages suivants en prêt d'1 mois

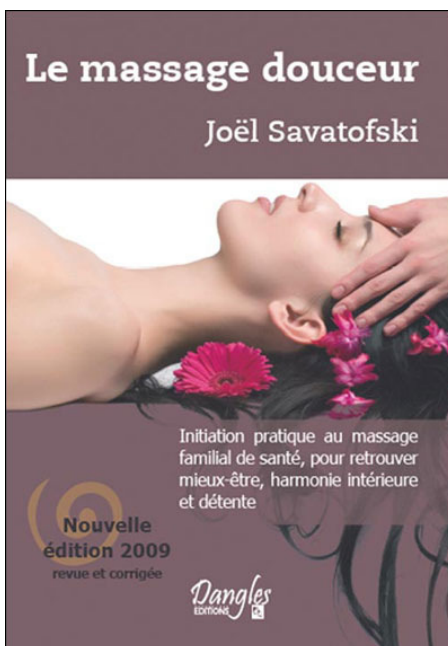


Découvrir une cuisine alternative, c'est s'ouvrir à des produits ou des modes de préparation différents et réinventer les façons de se nourrir au quotidien. Ces changements visent en particulier un enjeu majeur : revaloriser les protéines végétales et apprécier plus occasionnellement des viandes de meilleure qualité. Quels savoir-faire apportent des saveurs aux céréales et aux aliments complets?? Comment varier les légumes et les produits végétaux au fil des saisons, réussir leur cuisson et composer des plats simples et appétissants?? Comment conjuguer le budget avec la recherche d'équilibre nutritionnel, tout en allant vers des produits de qualité, issus d'agriculture biologique notamment??

Comme tout manuel, celui-ci apporte les notions essentielles et les techniques qui facilitent la pratique. Il porte un regard global sur nos assiettes, pose les repères fondamentaux pour se nourrir autrement et souligne l'importance de la cuisine maison. Plus qu'un livre de recettes, il propose une pédagogie du changement vers une autre cuisine. Gilles Daveau, cuisinier, restaurateur et traiteur bio en région nantaise pendant 22 ans, reprend dans cet ouvrage l'approche et les méthodes qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations depuis 1987.



La santé est notre patrimoine, notre droit, c'est l'union complète et entière de l'âme, de l'esprit et du corps. Ce n'est pas un idéal inaccessible mais quelque chose de si simple et de si naturel que bon nombre d'entre nous l'oublie. Chaque fleur nous invite à une méditation quotidienne et nous permet de reconnaître et d'approfondir son message en nous même. Chacune reflète dans sa beauté et sa simplicité l'extraordinaire puissance de ces fleurs pour notre équilibre émotionnel. Introduction sur l'origine lointaine des guérisseurs dans le passé. Le livre sera complété par le DVD " Voyage au coeur des Fleurs de Bach " et permet un vrai travail sur les émotions : les reconnaître, les accepter et les transformer pour un meilleur équilibre et bien être.



Dans cet ouvrage au langage clair, agrémenté de nombreuses photos, vous apprendrez les massages de chaque partie du corps, le massage complet aux huiles, l'auto-massage, les massages de la femme enceinte, des bébés, des enfants entre eux, des personnes âgées, le stretch-massage, les massages minute... nombre de techniques éprouvées depuis plus de 25 ans aux applications diverses et spécifiques. Sans tricher, en narrant sa vérité avec un réel talent pédagogique, Joël Savatofski nous livre dans le « Massage douceur » son vécu, ses conseils, fruits d'une expérience unique dans cette discipline en plein développement. Déjà plus de 50 000 lecteurs ont été séduits par cet ouvrage de référence indispensable pour tous ceux qui veulent découvrir, re-découvrir ou tout savoir sur le massage. Pourquoi pas vous ?

Le massage minute

Joël Savatofski



En voyage, au bureau, en famille,
en toutes circonstances...

Dangles
EDITIONS

Cette technique répond aux besoins courants de la vie quotidienne et peut se pratiquer à tous moments, en toutes circonstances : en voyage, au bureau, en famille, entre amis, avec un conducteur stressé, mais aussi en milieu hospitalier, avant d'entrer en scène ou encore lors d'une compétition sportive, d'un examen... Que vous disposiez de deux heures ou de quelques minutes, Joël Savatofski vous fait découvrir qu'il est possible de détendre, relaxer, soulager, remettre en forme, combattre le stress par les massages minute. Des gestes simples, faciles, à portée de tous, ne demandant aucune préparation particulière, ne nécessitant même pas de se dévêtir. Dix-neuf manœuvres de base vous permettront de pratiquer différents massages minute choisis tant pour leur facilité d'exécution et d'adaptation aux situations les plus courantes, que pour efficacité immédiate.