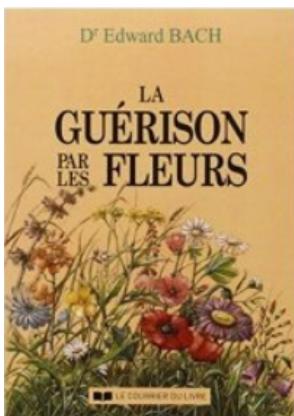
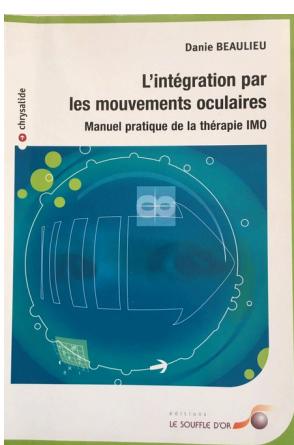


## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



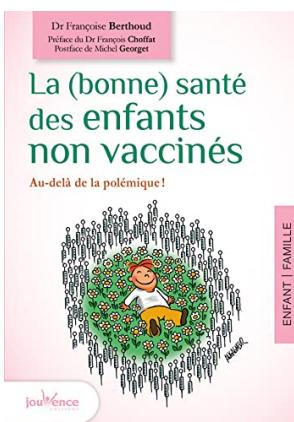
### BACH Edward (Dr) – LA GUÉRISON PAR LES FLEURS

Bactériologue puis homéopathe, Edward Bach acquit fort jeune une grande réputation pour ses recherches sur le rapport entre les maladies chroniques et l'intoxication intestinale, recherches qui aboutirent à une thérapeutique de renom. Mais insatisfait des ressources offertes par la médecine, il apporta à l'étude des plantes la même minutie que dans ses recherches précédentes. Il découvrit ainsi trente-huit remèdes naturels correspondant aux états d'esprit négatifs chez l'homme, à la fois causes premières de la maladie et obstacles au rétablissement de la santé. Dans ce livre, l'auteur expose ce qu'est la maladie et comment s'en libérer en énumérant les états d'esprit qui peuvent être corrigés par les extraits de fleurs. (Ed. Le Courrier du Livre, 124 pages)



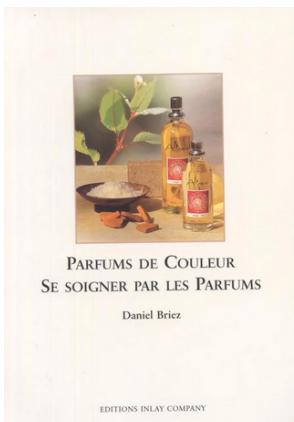
### BEAULIEU Danie – L'INTÉGRATION PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES – Manuel pratique de la thérapie IMO

Docteur en psychologie, Danie Beaulieu enseigne la Technique d'Intégration par les mouvements oculaires (IMO). Le patient, guidé par le praticien, effectue des mouvements avec les yeux afin de traiter des traumatismes psychologiques et les blocages qui s'en suivent. Cette pratique permet d'activer les réseaux neurologiques inconscients. Au lieu de s'en tenir à un échange verbal à long terme, à l'instar des thérapies traditionnelles cognitives, le patient refait l'expérience de son traumatisme initial, avec tous les souvenirs multisensoriels associés, et peut l'intégrer à son vécu. Ce manuel permet une approche approfondie de cette thérapie. (Ed. Le Souffle d'Or, 395 pages)



### BERTHOUD Françoise (Dr) – LA (BONNE) SANTÉ DES ENFANTS NON VACCINÉS

Dans ce livre, l'auteur démontre avec brio que les rares groupes d'enfants non vaccinés sont la preuve que la vie se défend mieux contre les maladies que contre les vaccins. Des problèmes de santé commencent souvent après un vaccin. On entend par exemple : « C'est depuis son vaccin qu'il a commencé à tousser ! » Ce type de témoignage est fréquent. La bonne santé des enfants non vaccinés est confirmée par plusieurs études et observations dans divers pays. Les groupes d'enfants étudiés font partie de familles qui ont choisi un autre mode de vie, privilégiant les démarches de santé plutôt que la médecine. (Ed. Jouvence, 173 pages)



### BRIEZ Daniel – PARFUMS DE COULEUR, SE SOIGNER PAR LES PARFUMS

Les Parfums de Couleur représentent un des nouveaux supports thérapeutiques du Troisième Millénaire. Alliant chromato, phyto et aromathérapie, ils constituent un pont entre les produits de bien-être nécessaires aujourd'hui pour accompagner notre quotidien, la parfumerie traditionnelle, et une approche holistique de l'équilibre de l'être. Véritable complémentation de toutes les démarches vibratoires, ils constituent une nouvelle façon d'aborder le bien-être de l'individu en utilisant un moyen novateur. (Ed. Inlay Company, 161 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



### BRILLON Monique – LES EMOTIONS AU CŒUR DE LA SANTÉ

Les émotions qui nous habitent jouent un rôle crucial sur notre santé. Or, au lieu de chercher à les dompter et à les maîtriser, comme l'enseignaient nos ancêtres, il est préférable de les ressentir et de les exprimer. Cela permet en effet de mieux se connaître, de comprendre ce qui ne va pas, mais également de diminuer notre mal-être et d'optimiser notre bien-être. Monique Brillon est une psychothérapeute chevronnée. Son livre présente donc un panorama complet du monde des émotions, des mécanismes inconscients qui le sous-tendent et des possibilités dont nous disposons pour nous y mouvoir intelligemment. (Ed. Le Club, 244p)



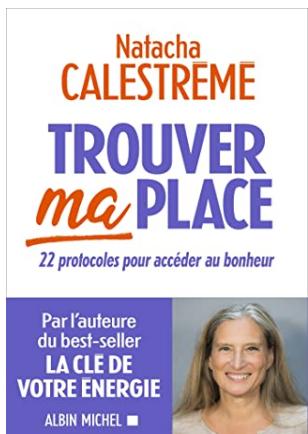
### BRUNO Isabelle – MASSAGE DU MONDE

Apaiser, soulager, tonifier... Qu'elles trouvent leurs origines dans les traditions millénaires de l'Asie, de l'Amérique ou de l'Océanie, les pratiques de massage ont une même intention : rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. Maîtriser l'art du massage passe par la compréhension du corps et des points énergétiques qui le parcourent. Une expérience sensorielle et intime que complète l'aromathérapie. Massages du monde vous introduit dans l'univers du bien-être. Illustré de pas-à-pas, il présente en détail des gestes de massage faciles à reproduire chez soi. (Ed. Hachette, 223 pages)



### CALESTRÉMÉ Natacha – LA CLÉ DE VOTRE ÉNERGIE

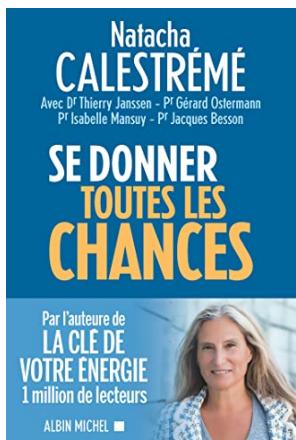
« Je suis vidé » : qui n'a jamais ressenti cette perte d'énergie ? Et si nos problèmes de santé étaient l'expression d'émotions douloureuses ? Et si les épreuves que nous traversons étaient dues à nos peurs, nos blocages, nos culpabilités ? Et si nos blessures remontaient à notre passé, proche ou lointain, voire à un héritage ? (un événement antérieur à notre naissance) Cela peut cesser et cela va cesser ! Je vous en donne la clé. Grâce à ces 22 protocoles (grâce aux 22 protocoles que vous trouverez dans ce livre), vous allez réactiver votre potentiel et enfin retrouver votre pleine énergie. (Ed. Albin Michel, 267 pages)



### CALESTRÉMÉ Natacha – TROUVER MA PLACE

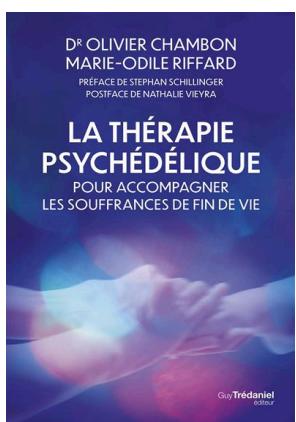
Et si le bonheur, l'épanouissement professionnel, la sérénité, ne tenaient qu'à une chose : trouver votre juste place ? Une juste place pour être en harmonie avec les autres et avec soi-même : au travail, en amour, en famille... et aussi chez soi, financièrement, physiquement et moralement. Je vous propose d'identifier précisément les liens entre ce qui vous freine et vos épreuves, personnelles ou héritées de votre famille. Puis, à l'aide de mes 22 protocoles et l'explication de cas très concrets, je vous indique comment éliminer ces fardeaux émotionnels, pour accéder à votre plein potentiel, et être enfin vous-même. (Ed. Albin Michel, 368 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



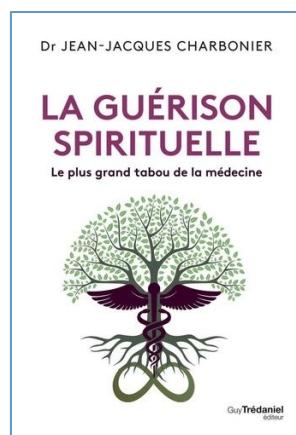
### CALESTRÉMÉ Natacha – SE DONNER TOUTES LES CHANCES

Notre rapport à la santé a changé. Les traitements se sont diversifiés. Face à un problème de mal-être ou de santé, nous ne savons pas toujours vers qui nous tourner ou qui consulter. Se donner toutes les chances, c'est découvrir les bienfaits des médecines conventionnelles et complémentaires, mais aussi mesurer à quel point notre propre rôle est essentiel. Natacha Calestrémé donne la parole à des médecins et des chercheurs reconnus pour leur expertise scientifique et leur connaissance des pratiques thérapeutiques, et ouvre de nouveaux horizons pour nous aider à aller mieux. (Ed. Albin Michel, 279 pages)



### CHAMBON Olivier & Marie-Odile RIFFARD – LA THÉRAPIE PSYCHÉDÉLIQUE

Nous mourrons tous un jour, mais l'inconnu réside dans le « quand » et les « conditions ». Face au diagnostic d'une maladie grave, une période d'anxiété, de dépression, de peur et de désespoir peut s'étendre sur des années. Les traitements classiques, comme les antidépresseurs, les anxiolytiques ou les psychothérapies, montrent leurs limites. Cet ouvrage explore une nouvelle approche : l'utilisation des psychédéliques dans un cadre thérapeutique. Grâce aux états élargis de conscience, ils permettent de surmonter la peur de la mort, de laisser les angoisses derrière soi et de mieux vivre le temps restant. Ce livre synthétise les études scientifiques, explique les mécanismes, les transformations possibles, les limites et précautions, et explore l'utilité des Psychothérapies Assistées par Psychédéliques. (Ed. Guy Trédaniel, 254p)



### CHARBONIER Jean-Jacques (Dr) – LA GUÉRISON SPIRITUELLE

Et si la guérison ne relevait pas uniquement de la médecine ? Face aux guérisons inexpliquées, la médecine occidentale parle plus volontiers de rémission que de miracle et recogne à intégrer la spiritualité à ses soins. Par des exemples concrets vécus au cours de sa longue carrière de médecin anesthésiste-réanimateur et des témoignages émouvants de personnes qu'il a lui-même placées sous hypnose, le docteur Charbonier partage ici ses époustouflantes expériences. Tous ces récits incitent à penser qu'il ne faut jamais perdre espoir et que face à n'importe quelle maladie, aussi grave soit-elle, une guérison spirituelle reste toujours possible. (Ed. Guy Trédaniel, 324 pages)

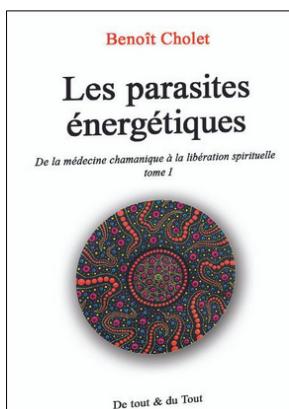


### CHAUCHARD Christian – CANCER COMMENT S'EN PRÉSERVER

Trois épreuves importantes ont conduit tout droit l'auteur vers la naturo-thérapie. Son droit terminé, il est nommé commissaire à la DGCCRF à Tours. Il entreprend des études de naturo-thérapie puis quitte l'administration pour exercer l'iridologie. Ce livre est le fruit de plus de 30 ans de pratique et de réflexions sur la santé et sur cette terrible maladie qu'est le cancer. (Ed. Les Presses du Midi, 414 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)

### CHOLET Benoît – LES PARASITES ÉNERGÉTIQUES

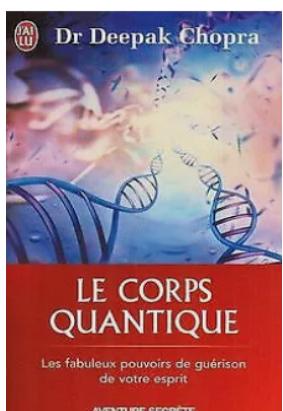


La "médecine" chamanique repose sur deux grands principes : le recouvrement d'âme et l'extraction chamanique. Cette seconde pratique de soin s'apparente à une forme de "nettoyage énergétique" au cours duquel les chamans extraient des entités invisibles du "corps énergétique" de leurs patients. D'un point de vue chamanique, la présence de ces "parasites énergétiques", liés à nos traumatismes, engendre nos maladies physiques, psychologiques, émotionnelles ou spirituelles. Ce serait notre méconnaissance de ces phénomènes qui leur permettrait de prospérer dans nos cultures occidentales matérialistes qui nient leur existence même, les reléguant au statut de mythes et de croyances. Dans cette enquête, le journaliste Benoît Cholet nous décrit avec méthode les principes du parasitisme énergétique. (Ed. De tout & du Tout, 288 pages)



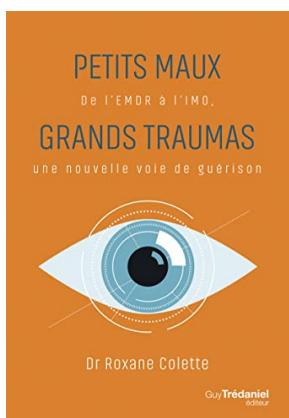
### CHOPRA Deepak (Dr) – UN CORPS SANS ÂGE, UN ESPRIT IMMORTEL

Et si nous pouvions inverser le processus de la maladie et du vieillissement ? Dans ce livre, le Dr Deepak Chopra démontre que notre corps et notre esprit sont intimement liés et que nos croyances et nos peurs influencent notre horloge biologique. En changeant radicalement la façon dont nous percevons la réalité, nous pouvons modifier le fonctionnement de nos cellules, rajeunir et retrouver une vitalité profonde. Dans ce livre fascinant et stimulant, le Dr Deepak Chopra nous enseigne comment nous connecter aux possibilités infinies de notre esprit pour une vie longue, riche et un corps en parfaite santé. (Ed. Le Livre de Poche, 441 pages)



### CHOPRA Deepak (Dr) – LE CORPS QUANTIQUE

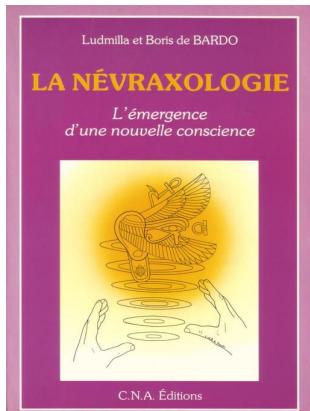
Pourquoi certains individus guérissent-ils alors que les médecins ne leur donnaient plus que quelques mois à vivre ? Comment expliquer les rémissions de cancers, de maladies cardiaques ou chroniques ? Peut-on accéder à un pouvoir de guérison supérieur ? Encouragé par les guérisons spectaculaires de patients condamnés par la médecine, le Dr Deepak Chopra tente de répondre à toutes ces questions, alliant sa connaissance approfondie des médecines anciennes et nouvelles aux découvertes en physique quantique. Il nous livre ici une approche neuve et passionnante de la maladie et de l'interaction corps-esprit. (Ed. J'ai Lu, 330 pages)



### COLETTE Roxane (Dr) – PETITS MAUX GRANDS TRAUMAS, de l'EMDR à l'IMO

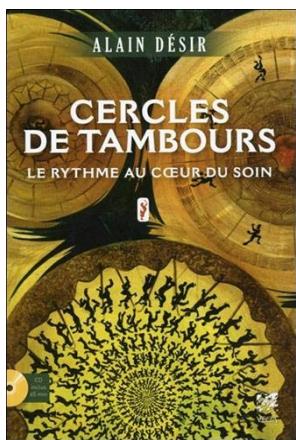
Si l'on connaît désormais les vertus de l'EMDR, l'IMO est une thérapie très rapide et encore plus efficace pour dépasser les traumatismes. L'IMO utilise le mouvement oculaire guidé pour aider le patient à accéder à toutes ses informations sensorielles, cognitives et émotions. Le principe est d'aider l'esprit à s'autoguérir en utilisant ses propres ressources internes. Le patient est actif durant les séances, afin de participer pleinement à l'amélioration de son état. Cet ouvrage nous présente tout l'éventail des protocoles pour surmonter les traumatismes, illustré par de nombreux cas concrets et le déroulé d'une séance type. (Ed. Guy Trédaniel, 119 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



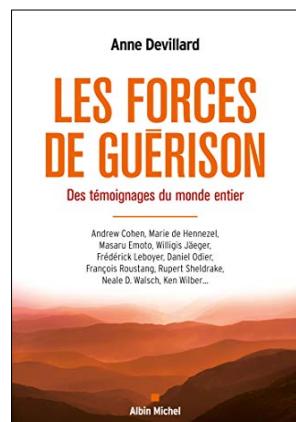
### DE BARDO Ludmilla et Boris - LA NÉVRAXOLOGIE

Boris de Bardo, iridologue de renom, a retrouvé après 30 années de recherches et d'expériences à partir de données fondamentales issues du symbolisme et des traditions, un enseignement qui implique l'Homme dans toutes ses dimensions: La névraxologie. D'extraordinaires facultés d'appréhension du réel sommeillent en chacun de nous. Les éveiller, c'est s'ouvrir au monde des vibrations, d'acquérir de nouvelles possibilités de maîtrise de soi. Ce livre introduit une nouvelle conscience de l'Etre par l'élargissement des Sens. (Ed. C.N.A., 399 pages)



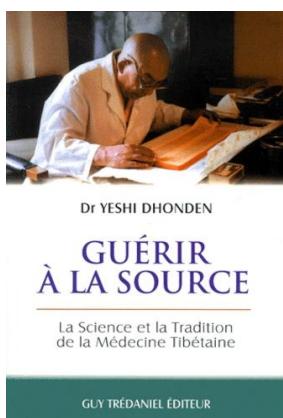
### DÉSIR Alain - CERCLES DE TAMBOURS, LE RYTHME AU CŒUR DU SOIN (+ CD)

Un cercle de tambours est une réunion d'hommes et/ou de femmes en cercle, chacun avec un instrument à percussion (tambour, grelots...) pour partager un moment fort de fraternité, dans le cadre de l'entreprise (team building), de soin (en stage ou atelier). Ce livre explique et raconte les cercles de tambours et leurs qualités soignantes, le jeu du tambour, les effets bénéfiques de la pratique (collectif, individuel), les effets du son et du rythme, les liens entre visible et invisible, profane et sacré, les changements d'état de conscience. Des liens entre traditions (chamanisme, soufi...) et modernité. (Ed. Véga, 227 pages)



### DEVILLARD Anne - LES FORCES DE GUÉRISON

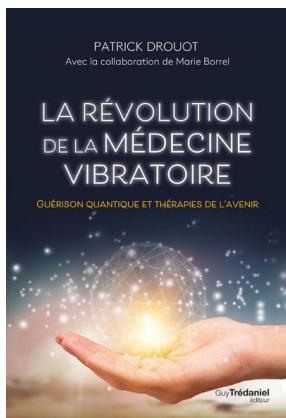
Passionnant par sa diversité, ce livre présente, au fil d'entretiens avec des personnalités remarquables, issues des disciplines telles que la médecine, l'art, la science, le travail social et la spiritualité, un panorama détaillé de toutes les facettes de la guérison. Les propos recueillis nous montrent que le processus de guérison nous mène au cœur de nous-mêmes, là où nous disons « oui » à ce que nous sommes. Une invitation à trouver sa propre méthode de guérison, sa propre voie, afin de vivre pleinement sa vie. (Ed. Albin Michel, 294 pages)



### DHONDEN Yeshi (Dr) - GUÉRIR À LA SOURCE

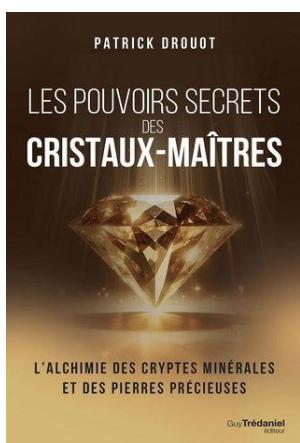
Le Dr Yeshi Dhonden, qui fut longtemps le médecin personnel du Dalaï Lama, présente dans ce livre l'authentique tradition de la médecine tibétaine qu'il exerce depuis un demi-siècle. Cet exposé unique, fait par l'un des praticiens les plus érudits et expérimentés, est certainement la plus forte contribution à la présentation de cette "médecine alternative" qui intéressera les professionnels de la médecine, les anthropologues, les historiens, les ethnologues, etc. Ce livre regroupe un cycle de conférences présentant l'ensemble de la doctrine et de la pratique tibétaines, qui furent faites pendant l'élaboration d'un projet de recherches mené à l'Université de San Francisco, destiné à tester le traitement médical du cancer du sein conçu par le Dr Dhonden dans le cadre de la médecine tibétaine. (Ed. Guy Trédaniel, 282 p)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



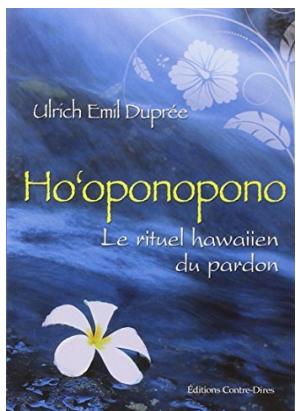
### DROUOT Patrick – LA RÉVOLUTION DE LA MÉDECINE VIBRATOIRE

Après quarante années de recherches, au terme de dizaines de milliers de rencontres à travers le monde, Patrick Drouot développe une nouvelle vision thérapeutique de l'être humain s'appuyant sur des concepts novateurs tels que la médecine vibratoire et la psychologie énergétique. Il démontre que les champs d'énergie quantiques qui nous enveloppent –; les corps subtils –; ont un impact majeur sur notre santé, notre manière de penser, de vivre et de comprendre le monde d'une manière plus vaste. De l'origine des médecines chamaniques, égyptiennes, tibétaines vers les possibilités thérapeutiques de l'avenir, cet ouvrage enseigne la manière de vivre et de rester en bonne santé. (Ed. Guy Trédaniel, 217 pages)



### DROUOT Patrick – LES POUVOIRS SECRETS DES CRISTAUX-MAÎTRES

Se fondant sur les liens entre la physique quantique et les énergies subtiles décrites par les plus anciennes traditions, Patrick Drouot nous embarque dans un voyage au coeur du minéral et nous conduit jusqu'aux confins des mondes subtils. Il explique le phénomène des corps de lumière, la manière de les lire et de les traiter afin de restaurer un état d'équilibre et de santé. Il propose également une nouvelle approche fondée sur l'utilisation des "cristaux-maîtres" et des "cryptes minérales temporelles". Dans un langage clair et accessible, ce livre ouvre une nouvelle fenêtre sur les structures profondes de l'être humain et des cristaux afin d'expérimenter sa vie de manière dynamique et créatrice. (Guy Trédaniel, 220 pages)



### DUPRÉE Ulrich Emil – HO'OPONOPONO

Ho'oponopono appartient à un système simple d'anciennes doctrines hawaïennes pour retrouver l'unité et la paix intérieure. Il exprime le besoin profond de vivre en harmonie avec soi-même, avec les hommes, avec la nature et avec Dieu. Ho'oponopono est aussi une méthode de purification spirituelle et mentale, un nettoyage des peurs, des angoisses et des soucis, des modèles comportementaux destructifs, des vieilles croyances, qui s'opposent à notre évolution personnelle et spirituelle. (Ed. Contre-Dires, 96 pages)



### DUTOT Fabrice (Dr) & Louise L. LAMBRICHS – LES FRACTURES DE L'ÂME, DU BON USAGE DE LA MALADIE

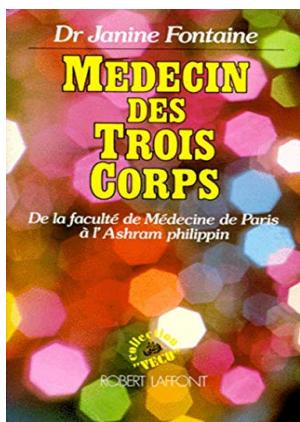
Corps et âme forment un tout. Ce tout est un homme vivant. Lorsque cet homme vit des événements difficiles, il lui arrive d'exprimer ces émotions qui l'agitent. Mais il lui arrive aussi de ne pas pouvoir les exprimer. Néanmoins, cette émotion l'a atteint, dans l'âme. Et la fracture est là. L'équilibre est rompu. Les défenses tombent. Le corps accueille la maladie qui, à son tour, exprime la souffrance. Le corps, les maladies ont un langage. Elles parlent de ce qui est douloureux, de ce qu'on n'a pas supporté ou pas pu exprimer. Qu'il s'agisse d'un rhume ou d'un cancer, le principe est le même. Cette évidence les auteurs la démontrent et la fondent par une réflexion philosophique simple et rigoureuse. (Ed. Robert Laffont, 362 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



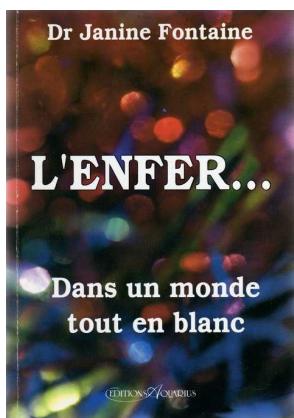
### ENDERS Giulia - LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN

Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée au sein de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du "deuxième cerveau" pour notre bien-être. C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments ainsi qu'à appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie. (Ed. Actes Sud, 349 pages)



### FONTAINE Janine (Dr) - MÉDECIN DES TROIS CORPS

L'auteur, ancien cardiologue, anesthésiste et réanimateur, fait jusqu'en 1970 une carrière hospitalière. C'est alors que la mort de sa mère bouleverse toutes ses certitudes sur la médecine classique. Elle entreprend donc, en toute liberté, l'étude systématique des médecines différentes, puis se pose la question de l'efficacité thérapeutique des guérisseurs philippins. Elle découvre non seulement trois réalités, les trois corps - physique, énergétique et spirituel -, mais aussi la vérité sur les "opérations" sans bistouri, sans fil, sans aiguille. Retraçant son itinéraire médical et spirituel, l'auteur révèle les événements qui lui ont ouvert la voie d'une "médecine totale" et comment elle découvre sa propre capacité à soigner selon une nouvelle méthode. (Ed. Robert Laffont, 349 pages)



### FONTAINE Janine (Dr) - L'ENFER DANS UN MONDE TOUT EN BLANC

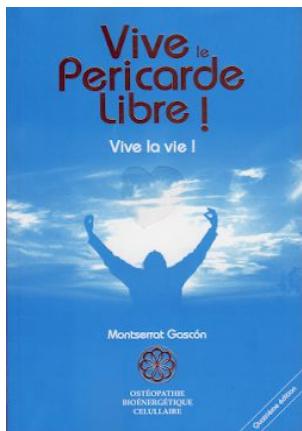
Tous ceux qui connaissent les livres du Docteur Janine Fontaine savent la force de ses convictions. Aujourd'hui, après un terrible combat contre la maladie elle nous adresse en cinquante lettres d'un grande puissance son témoignage et ses conseils pratiques pour une médecine naturelle et autonome. "Chaque prise des puissants remèdes dits "efficace" me tuait." L'abstention thérapeutique et les petits soins me sauvaient. La puissance de l'action défensive de nos propres cellules devenait une évidence, la tendance spontanée vers la guérison sous certaines condition, une certitude, nous dit-elle... Elle évoque également son expérience personnelle des techniques manuelle qui ont entouré sa convalescence. (Ed. Aquarius, 286 pages)



### FOUILLERON Charlotte - ON NE MEURT PAS COMME ÇA

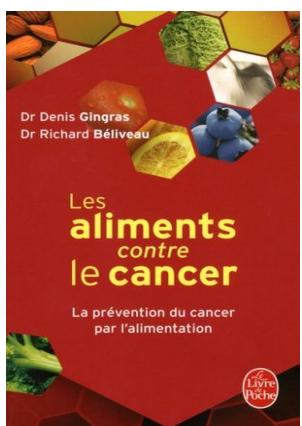
En lisant dans son lit un soir, Charlotte sent une masse étrange dans son ventre mais ne s'en inquiète pas trop. Trois semaines plus tard, le verdict tombe : cancer du colon. Son défi qu'elle se lance à 37 ans : vaincre la maladie et trouver l'homme de sa vie. Au fil des séances de chimio, la situation s'améliore, les tests sont rassurants et son moral remonte en flèche, mais dès lors qu'elle se croit sortie d'affaire, elle rechute... Cette fois, elle abandonne son travail et la recherche du prince charmant. Grâce au soutien indéfectible de ses proches, elle parvient une seconde fois à vaincre ce cancer. Après bien des aventures, le double pari est enfin tenu ! Un texte foisonnant d'émotion, de larmes et de rires. (Ed. Max Milo, 217 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



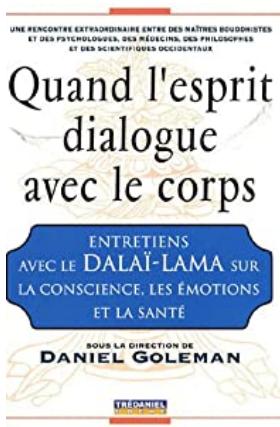
### GASCON Montserrat – VIVE LE PERICARDE LIBRE !

Ce livre nous explique de façon claire et simple ce qu'est LA VIE, comment elle circule dans nos cellules, entre nous et à travers nous. C'est un manuel pratique pour pouvoir La « sentir » vibrer et respirer, dans notre corps et en tous les êtres vivants. Il porte un intérêt tout particulier sur la façon dont notre Péricarde (cette membrane qui entoure, soutient et protège le cœur) constitue la porte principale d'entrée des émotions... (Ed. VivaLaVida, 103 pages)



### GINGRAS Denis (Dr) & Richard BÉLIVEAU (Dr) – LES ALIMENTS CONTRE LE CANCER

Si les scientifiques sont encore à la recherche de traitements qui soigneraient de manière certaine le cancer sous toutes ses formes, ils savent depuis plusieurs années déjà que la lutte la plus radicale contre cette terrible maladie passe par la prévention. De nombreuses études cliniques ont déjà montré qu'une consommation accrue de produits végétaux, dont les fruits et les légumes, représente un facteur clé dans la réduction du risque de cancer. Mieux encore, certains aliments ont la capacité de tuer dans l'oeuf les microutumeurs que nous développerons tous au cours de notre vie et qui menacent de devenir des cancers. (Ed. Le Livre de Poche, 317 pages)



### GOLEMAN Daniel – QUAND L'ESPRIT DIALOGUE AVEC LE CORPS

L'esprit peut-il guérir le corps ? Comment le cerveau, le système immunitaire et les émotions sont-ils reliés ? En quoi les émotions sont-elles associées au bien-être et à son amélioration ? Qu'est-ce que la fonction de l'attention dans un contexte médical ? Y-a-t-il un fondement biologique à la morale ? En quoi la mort peut-elle nous aider à comprendre la nature de l'esprit ? Dix spécialistes occidentaux, représentant un large éventail de disciplines, se sont réunis autour du Dalaï Lama à Dharamsala, en Inde, pour débattre de ces questions. Ce livre rassemble les exposés et les dialogues qui ont eu lieu au cours de cette réunion. (Ed. Trédaniel Poche, 340 pages)



### GOMET Florian – L'EMPREINTE – UNE COURSE DE 3500 KM

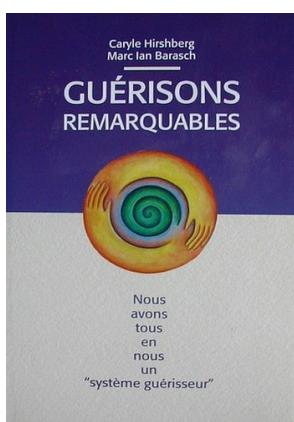
Sans argent ni passeport ni chaussures et en se nourrissant uniquement de fruits, légumes crus. C'est l'exploit inédit de cet explorateur français qui s'est entraîné sans relâche pendant cinq ans en adoptant une hygiène de vie optimale à la réalisation d'un tel défi. C'est en février 2020, alors qu'une pandémie mondiale inédite explose sur tous les continents et plonge dans la stupeur et le désarroi des milliards de personnes, qu'il décide de traverser l'Europe. Il a pour seule force de locomotion son propre corps et, comme seule boussole, sa foi inébranlable en la vie. À travers ce récit, l'auteur vient progressivement nous interroger en tant que société sur notre capacité à bousculer nos habitudes en matière de santé et d'alimentation. Parce qu'il en va de notre survie, il nous rappelle aussi l'importance d'être à l'écoute de soi, et que rien n'est possible sans l'aide d'autrui. (Ed. Guy Trédaniel, 292 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



### HENRION CLAUDE Alexandra – LES APPRENTIS SORCIERS

Je ne suis pas complotiste mais généticienne, l'une des plus renommées d'après certains. Dans ce livre, je vous dirai ce qu'est l'ARN messager, celui qui compose les vaccins anti-covid. Parce que vous avez le droit de savoir. Êtes-vous prêts? Lauréate du prestigieux prix Eisenhower Fellowship aux États-Unis en 2013, Alexandra Henrion Caude a dirigé plusieurs équipes de recherche en génétique à l'hôpital Trousseau, puis à Necker en tant que directrice de recherche de l'Inserm. Elle a découvert l'implication de l'ARN dans différentes maladies génétiques de l'enfant et a révélé l'existence des ARN MitomiR, qui servent aux régulations fondamentales de la cellule. (Ed. Albin Michel, 142 pages)



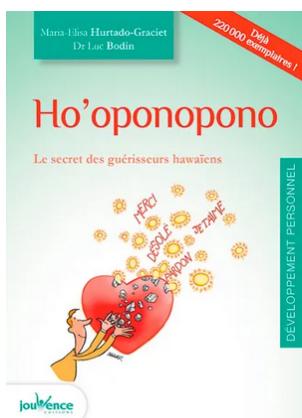
### HIRSHBERT Caryle & Marc Ian BARASCH – GUÉRISONS REMARQUABLES

Aujourd'hui, il n'est plus possible de contester cette réalité : des malades condamnés, renvoyés chez eux avec un verdict implacable, ont connu des "guérisons remarquables". Sur ces phénomènes inexpliqués, les auteurs ont mené une enquête scientifique très approfondie. Certains de ces "miraculés" ont été contactés par les auteurs vingt ou trente ans après leur guérison ; certains médecins qui les avaient suivis ont ouvert leurs dossiers ; chaque cas a été minutieusement vérifié afin d'écartier toute erreur de diagnostic. Ces patients ont raconté comment ils avaient pris leur vie en main. C'est la leçon de ce livre: nous possédons tous un "système guérisseur". (Ed. France Loisirs, 382 pages)



### HORVILLEUR Alain (Dr) – SE SOIGNER PAR L'HOMÉOPATHIE

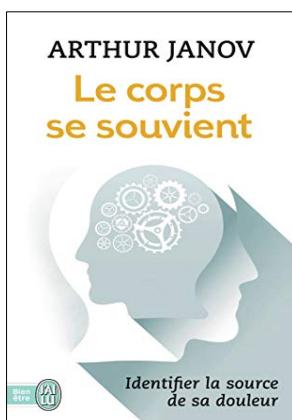
Une cheville malmenée ? Un enfant allergique ? Une fatigue passagère ? Un mal de dos chronique ?... Le recours immédiat au médecin n'est pas toujours possible, ni même nécessaire. En consultant ce guide, conçu pour une utilisation simple et rapide, vous trouverez les rubriques principales, le guide des symptômes et. Vous apprendrez également à déterminer votre profil homéopathique, à pratiquer l'automédication homéopathique sans risques, à préparer votre consultation chez le médecin et à comprendre votre ordonnance. (Ed. France Loisirs, 360 pages)



### HURTADO-GRACIET Maria-Elisa & Dr Luc Bodin – HO'OPONOPONO, LE SECRET DES GUÉRISSEURS HAWAÏENS

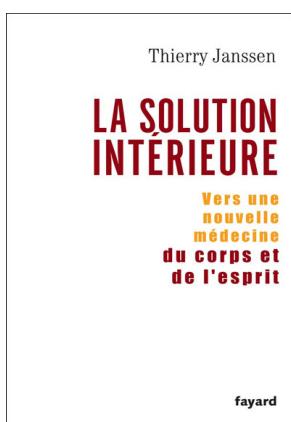
Ho'oponopono est un "Art" ancestral Hawaïen grâce auquel nous comprenons que tout ce qui advient dans notre vie, tout ce qui nous affecte et nous dérange, provient de mémoires et programmes inconscients qui nous emprisonnent. Nous sommes les créateurs de nos vies. Ainsi, en nettoyant nos vieux schémas erronés, Ho'oponopono nous invite à transformer nos problèmes et difficultés en leviers favorables à notre évolution et à la restauration de notre Identité authentique. Une identité paisible, libre et sereine. (Ed. Jouvence, 143 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



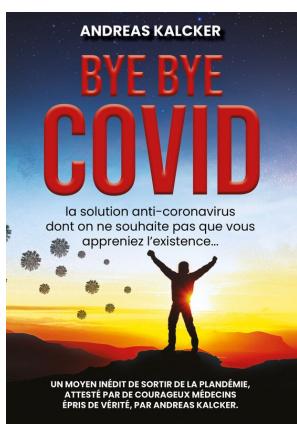
### JANOV Arthur – LE CORPS SE SOUVIENT

Convaincu de l'existence d'une mémoire préverbale, Arthur Janov nous montre, à l'aide d'exemples précis, les bienfaits de la thérapie primale. Il s'agit de retrouver les événements refoulés du passé afin d'en éliminer la composante douloureuse. Il nous explique comment l'inconscient peut se liguer contre l'organisme humain et le rendre malade, émotionnellement et physiquement. Ainsi, nous élargissons les possibilités de guérison : la cause de chaque maladie est aussi la clé qui nous permet de guérir, et cette clé se trouve toujours en nous. (Ed. J'ai Lu, 395 pages)



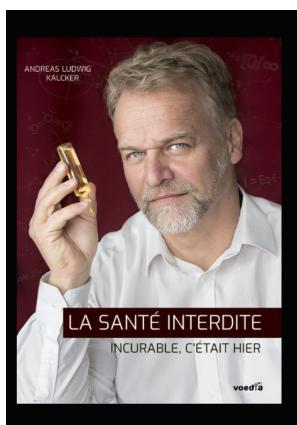
### JANSSEN Thierry – LA SOLUTION INTÉRIEURE

La médecine reconnaît enfin l'utilité des thérapies douces ou alternatives. Plus personne ne conteste, grâce aux apports de la science, l'influence de l'esprit sur le corps ni celle du corps sur l'esprit. Les émotions positives ont une action bénéfique sur notre santé. Les effets de la relaxation, de la méditation et de l'hypnose sont prouvés. L'ostéopathie et les méthodes d'éducation corporelle influent sur la mémoire émotionnelle. L'acupuncture agit sur le cerveau. Les massages stimulent l'immunité. Quant au yoga, au tai chi et au qigong, ils mobilisent les mécanismes réparateurs de l'organisme. Thierry Janssen, docteur en médecine, nous explique quand et pourquoi nous devrions recourir à l'une ou l'autre de ces pratiques. (Ed. Fayard, 375 pages)



### KALCKER Andreas Ludwig – BYE BYE COVID

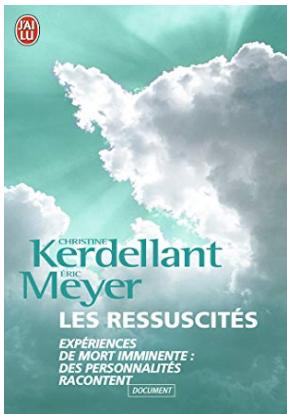
Le livre raconte comment un groupe de médecins et Andreas Ludwig Kalcker ont réussi à vaincre la pandémie de coronavirus. Ils l'ont fait à l'aide de dioxyde de chlore, ce dont les médias grand public n'ont cependant jamais informé correctement. Quand le virus s'est propagé en Amérique latine, il ne semblait y avoir aucune issue. Le nombre de morts se comptait par milliers et personne ne savait comment arrêter l'épidémie. La situation a changé lorsque la COMUSAV, une association internationale de médecins, a fait en 2020 une découverte importante: Le virus peut être arrêté par du dioxyde de chlore, connu sous le nom de CDS. Ce livre est l'une de ces choses rares: il est à la fois plein d'informations, intéressant, rempli d'émotions et très utile. (Ed. Narayana, 220 pages)



### KALCKER Andreas Ludwig – LA SANTÉ INTERDITE

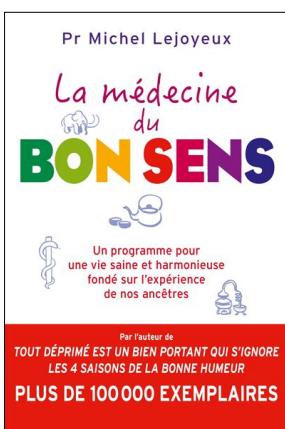
Un livre de plus de 400 pages, avec des témoignages concrets, exposant les expériences des utilisateurs dans le traitement de toutes sortes de maladies. Une liste qui couvre les pathologies classées de A à Z et les protocoles qui ont été suivis pour améliorer l'état de santé de ceux qui y participent. Il comprend également un grand nombre d'informations scientifiques sur les données produites par la recherche sur l'utilisation du dioxyde de chlore et d'autres substances moins connues ou oubliées. Écrit dans un langage simple et didactique, ce livre explique la véritable origine des maladies et expose les traitements possibles pour des pathologies considérées comme incurables. (Ed. Independently published, 389 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



### KERDELLANT Christine & Éric MEYER – LES RESSUSCITÉS

Victimes d'accidents ou de maladies graves, ils ont frôlé la mort. Face à l'épreuve, ils ont gagné, mais la médecine n'explique pas tout. Des personnalités et des anonymes lèvent le voile sur le mystère de leur guérison : Lance Armstrong, Mireille Darc, Jean-François Deniau, Guy Roux, Hermann Maier, Patrick Segal... Leurs témoignages montrent à quel point le tempérament, les raisons de vivre, l'entourage, la capacité à faire le deuil du passé, la foi, ont joué un rôle dans leur retour à la vie. Ils nous offrent une vraie leçon de bonheur, de sagesse et d'espérance. (J'ai Lu, 349 pages)



### LEJOYEUX Michel (Pr) – LA MÉDECINE DU BON SENS

A chaque étape de notre évolution, une médecine du bon sens a vu le jour. C'est de la Préhistoire que nous viennent la confiance en soi, la marche, la mastication. La sagesse chinoise et la méditation nous ont permis de faire le lien entre le corps et l'esprit. Hippocrate prescrivait à ses patients une marche quotidienne, un régime à base de poissons, de fruits et légumes, et vantait les mérites de la sieste. Les alchimistes ont démontré les vertus de la chaleur et de la musique. Et les chercheurs en neurosciences confirment les extraordinaires effets de cette médecine du bon sens. Michel Lejoyeux est professeur de psychiatrie et d'addictologie et chef de service dans plusieurs hôpitaux parisiens. Il nous propose un programme simple et naturel pour nous aider à mieux vivre, à développer notre bonne humeur, à nous réconcilier avec notre instinct et à développer notre bienveillance envers nous-mêmes et nos fragilités. (Ed. JC Lattès, 334 pages)



### MARIE Claire – L'ESPRIT DES MALADIES

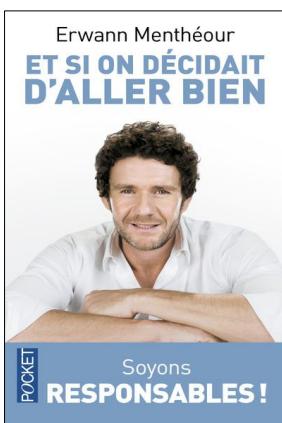
Dans ce récit, Claire Marie, psychologue et chamane, part de son expérience en service de cancérologie et de douleur chronique pour aller à la rencontre de l'Esprit des Maladies. Elle commence un long voyage, des terres britanniques à la Suède, de la France à la Grèce, qui la mènera jusqu'au Népal. Tout au long, elle se connecte à l'esprit de ses patients qui, en retour, offrent leur histoire au monde. toutes les images, toutes les paroles que Claire Marie partage dans ce récit n'ont pas pour but d'enfermer ni de définir les maladies, elles sont de simples offrandes pour éveiller en nous de nouvelles histoires, qui, en déliant nos souffrances intérieures, pourront transformer celles du monde. (Ed. Guy Trédaniel, 275 pages)



### MATHELET Philippe – COMMENT MOURIR EN BONNE SANTÉ

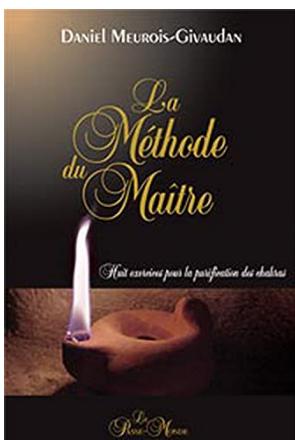
Les préceptes de la naturopathie affirment généralement qu'il est préférable de donner de la vie aux années plutôt que de donner des années à la vie. Les produits naturels deviennent alors incontournables pour lutter contre les méfaits du temps qui passe et tenter de conserver le maximum de ses capacités. Le présent ouvrage vous invite à un voyage pour comprendre le vieillissement ainsi que les maladies dégénératives. À la lumière des dernières avancées scientifiques, il vous offre une nouvelle vision de certains principes de santé et de naturopathie quelque peu dépassés. La fin du livre permet d'accéder à des protocoles concrets utilisant les produits naturels indispensables pour "bien vieillir". (Ed. La Vallée Heureuse, 128 pages)

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



### MENTHÉOUR Erwann – ET SI ON DÉCIDAIS D'ALLER BIEN

Avec Erwann Menthéour, cycliste professionnel, partez à la rencontre de sociologues, philosophes, politiques, médecins, agriculteurs et découvrez comment, à coups de techniques marketing et parfois avec la complicité de la " Science ", certains lobbies cultivent notre ignorance et notre servitude volontaire. Et si on décidait d'aller bien en reprenant le contrôle de nos vies et de notre santé, en adoptant des initiatives solidaires, écologiques et alternatives ? Découvrez comment chacun de ces gestes peut transformer le monde concrètement et d'une manière extraordinairement puissante. (Ed. Pocket, 305 pages)



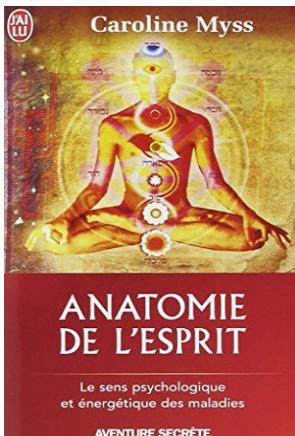
### MEUROIS Daniel – LA MÉTHODE DU MAÎTRE

Au-delà de l'Enseignement que le Maître Jésus a dispensé, il en existait un autre qu'il a consacré à un cercle restreint de disciples. C'est un fragment de cet enseignement-là que je me suis attaché à retranscrire. Cette méthode constitue en un recueil d'exercices basés sur la respiration et la visualisation. Ceux-ci sont destinés à la purification de nos sept chakras fondamentaux... plus un huitième, véritable pilier de la Révélation christique. En m'efforçant de replacer ces exercices dans leur contexte de l'époque, mon intention a été de rédiger un manuel facile d'utilisation destiné à améliorer l'équilibre du corps humain mais aussi à parfaire sa réalisation sur le plan spirituel. (Ed. Le Passe-Monde, 116 pages)



### MORO BURONZO Alessandra – GRAND GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES

Un guide complet et opérationnel pour prévenir et traiter les troubles courants avec les huiles essentielles. De nombreux conseils pratiques pour se servir des huiles essentielles au quotidien: soins de beauté, dans la maison, au travail, en cuisine etc. Les 50 huiles les plus utilisées décrites avec précision: indications, propriétés, usages. (Ed. Hachette, 254 pages)



### MYSS Caroline – ANATOMIE DE L'ESPRIT

Basé sur une recherche de plus de vingt ans en médecine énergétique, le travail exceptionnel de Caroline Myss montre qu'à chaque maladie correspond un stress psychologique et émotionnel bien précis. Troubles cardio-vasculaires, douleurs lombaires, allergies, migraines... rien dans notre corps n'est le fruit du hasard. Toute l'histoire de notre vie y est inscrite : nos symptômes parlent de nos blessures, de nos échecs et de nos peurs. Avec ce livre, vous découvrirez très précisément les traumatismes et les attitudes qui ont déséquilibré votre système énergétique et vos cellules, et reprendrez le contrôle de votre vie en entretenant des rapports plus sains avec la famille, l'argent, les relations, le travail... et vous-même. (Ed. J'ai Lu, 409 pages)