

Découvrez le nouvel ouvrage des **Editions Eyrolles**
dans la **Collection FémninBio.com**®

L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie

Nos émotions et nos pensées ont un impact majeur sur notre corps et sur notre bien-être. Comment harmoniser nos énergies entre le corps et l'esprit au quotidien ? Ce guide pratique et complet propose pour la première fois une vision globale à la fois scientifique, moderne et traditionnelle avec l'approche énergétique de la médecine chinoise.

Retrouver un équilibre intérieur



Auteur : **Clotilde Poivilliers**
Éditeur : éditions Eyrolles /
Collection : FémninBio.com
Prix : **12,90 €**
**en librairie courant septembre/
octobre**

Comment se réapproprier le lien corps-esprit pour retrouver son équilibre ?

Cet ouvrage présente les différentes approches du lien entre le corps et l'esprit, les deux pôles majeurs de notre équilibre. Il explore les relations entre psyché, émotions, maladies psychosomatiques et énergie du corps. L'auteur combine habilement **et de façon claire**, les théories les plus modernes de la psycho-neuro-immunologie et de la physique quantique avec celles de la médecine traditionnelle chinoise.

Découvrez aussi dans ce guide des conseils **faciles à suivre**, pour se coacher soi-même et multiplier par quatre sa forme et son équilibre !

Clotilde Poivilliers, titulaire d'un 3^e cycle de biologie, est praticienne et enseignante en shiatsu (certifiée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel), en soins énergétiques, en psychophysiologie, en physio-anatomie et en prévention santé, formatrice de formateurs en shiatsu. Elle est aussi formée au Qi-Gong, à la relaxation, au coaching « kinémotion », à la communication non-violente, à l'ennéagramme et à la médiation familiale.

La collection FémninBio.com®

La **collection FémninBio.com**® est une série de **guides pratiques** élaborée en **partenariat avec le site éponyme**, **premier portail féminin dédié au mode de vie sain et durable**.

Rédigés par des **experts**, ces guides ont pour vocation d'apporter un ensemble de **solutions bio/écologiques concrètes** pour concilier **santé et protection de l'environnement**.

Recettes, infos, bonnes adresses ou témoignages, rien n'est laissé au hasard pour donner à toutes les femmes des **conseils utiles et pratiques pour mieux vivre au naturel**.

Prochaines parutions dans la collection FemininBio.com© :

- « Jouets en carton à faire soi-même » en librairie le 15 juillet
- « La santé du cerveau est dans l'assiette » en librairie le 15 juillet
- « Lutter contre le cancer du sein » en librairie au mois de septembre

Déjà parus dans la collection FemininBio.com© :

- « Le guide du mariage bio, écolo et éthique »
- « Le Guide du Locavore »
- « Mon enfant cuisine bio »
- « Eco-Lodges »
- « Mini-kit de survie de la nana bio »
- « Ma grossesse, mon bébé bio »
- « Mes recettes bio pour bébé »
- « Secrets de beauté orientaux »
- « Les secrets des plus belles femmes du monde »
- « Chromothérapie et luminothérapie »
- « Mes soins bio »
- « Ma forme au naturel »
- « Le guide des parents bio »
- « Mes recettes bio, gourmandes et pas chères »
- « Ma grossesse bio et naturelle »
- « Ma maison écologique »
- « Maman bio »
- « Ma beauté bio »
- « Masser bébé »

A propos de la directrice de collection, Anne Ghesquière

Anne Ghesquière est la fondatrice du site FemininBio.com, lancé en mai 2007, avec pour mission de rassembler les femmes qui souhaitent opter pour un mode de vie sain et durable. FemininBio.com s'est, par sa notoriété, rapidement imposé comme une référence dans le milieu du bio. Anne Ghesquière, experte en cosmétiques bio, est la coauteur de nombreux ouvrages à succès dont « Le guide des cosmétiques bio » (Vigot - 2006), « Achetons de la cosmétique bio » (Minerva - 2007) et « Ma beauté bio » (Eyrolles - 2008).

À propos du Groupe Eyrolles

Éditeur de référence dans les domaines techniques et professionnels, le Groupe Eyrolles a, ces dernières années, fait évoluer son catalogue. Il développe aujourd'hui des collections destinées à un plus large public, dans des domaines aussi variés que la mode, le design, le graphisme, l'artisanat, le bien-être et la vie quotidienne.

Entreprise familiale indépendante, le Groupe, fondé en 1918 par Léon Eyrolles, est à la fois libraire, éditeur et diffuseur. Avec un chiffre d'affaires de 52 millions d'euros en 2008 – et près de 400 nouveautés par an –, il se place au 17ème rang de l'édition française.

Contacts Presse | Wellcom

Aelya Noiret / Audrey Guillet / Daphnis De Sa
an@wellcom.fr ; ag@wellcom.fr ; dds@wellcom.fr
Tel : 01 46 34 60 60 - Fax : 01 46 34 05 29