



## JE GÈRE STRESS ET ÉMOTIONS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



par [Nadia Sahel](#)



Bien-être



jeudi, 24 novembre 2016

### Retrouvez la sérénité !

Vivre une relation apaisée avec ses émotions, c'est la clé de l'équilibre. Qui ne s'est jamais laissé déborder par ses émotions ? Par le stress ?

Les huiles essentielles ont des vertus naturelles pour apaiser : par olfaction ou diffusion, en bain ou en massage, ou dans la composition de recettes gourmandes. Avec ses conseils et astuces, Jean-Charles Sommerard nous aide à trouver la voie de la relaxation et du lâcher-prise. Utilisées depuis l'antiquité, les huiles essentielles sont de véritables trésors qui offrent des sensations aromatiques inédites.

**NOTRE AVIS :** Oublions les médicaments et passons à l'aromathérapie. Une nouvelle façon de se soigner et de se débarrasser de vos maux... Un



ouvrage sur les huiles essentielles qui vous sont présentées de manière simple afin que vous puissiez les utiliser rapidement et facilement. N.S.



#### Guide Bien-être

De Jean-Charles Sommerard

Édité par les éditions Solar – 128 pages – 11€99