



expertise POUR ALLER PLUS LOIN

METS DE L'HUILE !

Pour vivre équilibré, vivons dans une relation apaisée avec nos émotions. C'est le crédo de Jean-Charles Sommerard, spécialiste des huiles essentielles. Leurs vertus naturelles nous aident à apaiser notre intériorité. On les absorbe par olfaction ou diffusion, en bain ou en massage, ou dans la composition de recettes gourmandes. L'auteur partage ses conseils et astuces afin que chaque lecteur trouve la voie de la relaxation et du lâcher-prise.



Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles. Retrouver la sérénité. Jean-Charles Sommerard. Solar Éditions. 11,99 €.