

LE GUIDE TERRE VIVANTE

de la naturopathie

Le livre le plus riche existant actuellement sur la naturopathie, écrit par un médecin naturopathe, pour une approche globale de la santé. Le lecteur y trouvera :

- ▶ L'histoire et les grands principes de la naturopathie.
- ▶ Les principaux « outils » du naturopathe :
 - **Alimentation** (nutrition et micronutrition, compléments alimentaires, cures et diètes).
 - **Utilisation des plantes** (phytothérapie, huiles essentielles, homéopathie...).
 - **Hydrologie** (douches et bains à vertu thérapeutique).
 - **Exercices physiques** (pratiques psychocorporelles).
 - **Psychologie** (relation d'aide, méditation, relaxation).
 - **Massages** bien-être et soins articulaires.
 - **Réflexologie** plantaire et palmaire.
 - **Exercices respiratoires** issus du yoga.
 - **Énergétique** (magnétisme, reiki, énergétique chinoise)...
- ▶ La dernière partie du livre est consacrée aux **réponses naturo pour les maux du quotidien** présentés par grandes « sphères » – systèmes respiratoire, digestif, cutané, cardiovasculaire, etc., – avec de nombreux conseils puisés dans les techniques décrites. Ces conseils permettront à chacun de **booster son immunité, de retrouver vitalité et énergie et de devenir ainsi acteur de sa santé et de celle de ses proches.**

Un livre qui s'adresse au grand public mais aussi à tous les professionnels de santé, investis dans une approche naturelle ou désireux d'en savoir plus pour pouvoir appliquer une ou plusieurs de ces techniques dans leur pratique.

De formation initiale en médecine générale, le **Dr Daniel Caroff** s'est ensuite spécialisé dans les médecines complémentaires, grâce à un cursus universitaire et privé complet. Il exerce actuellement en cabinet une médecine intégrative qui inclut la naturopathie, la médecine chinoise, l'homéopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie, la kinésiologie, la psychologie et les constellations familiales. Enseignant l'acupuncture à la faculté de médecine de Strasbourg, il est le fondateur et le directeur de l'ANAE (Académie de naturopathie essentielle), à Obernai (Bas-Rhin).

Naturopathe depuis douze ans, **Xavier Gridelet** exerce en cabinet libéral. Il a été formé à l'école Dargère (anciennement Marchesseau). Il est également professeur de yoga, énergéticien, iridologue, et formateur en naturopathie.

Depuis 40 ans, la **Scop Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *4 saisons*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques de jardinage bio, cuisine saine, soins naturels...

www.terrevivante.org

Rayon : Santé / Bien-être /
Médecines douces



29€



www.terrevivante.org