EYROLLES

Mes astuces et conseils de sophrologue

La sophrologie est une **méthode riche** qui permet de **soulager rapidement** les maux du quotidien et de **se préparer mentalement** à réussir. Véronique Carrette propose un **ouvrage thématique** pour aider le lecteur à retrouver **bien-être** et **sérénité** dans la durée, avec de nombreux exercices à pratiquer à tout moment de la journée.

L’auteur

Véronique Carrette est sophrologue certifiée RNCP et formatrice. Maître praticien en hypnose ericksonienne, elle est également sexothérapeute.

Mes astuces et conseils de pharmacienne

Dans cet ouvrage, le lecteur trouvera un **abécédaire exhaustif** concocté par une **pharmacienne expérimentée**, pour soigner les petits bobos du quotidien. En plus de ses **conseils détaillés** pour une hygiène de vie saine, Solange Strobel propose pour chaqueÂ pathologie ses **conseils et posologies**

en homéopathie, phytothérapie, aromathérapie et médication familiale.

L’auteur

Solange Strobel est pharmacienne, diplômée en, aromathérapie. Elle a été formée en phytothérapie.

Business Today

Site français qui donne la parole aux **dirigeants d’entreprises**, aussi bien à ceux du **CAC40**, que ceux de
startups
et de
sociétés
qui innovent
,
Businesstoday.fr
vous renseigne sur l'activité économique en France.