

Mes Essentielles

par
Jean-Charles Sommerard

La nouvelle collection sur les Huiles Essentielles

« *Mes Essentielles* »,

la nouvelle collection écrite par Jean-Charles Sommerard, le grand nez des huiles essentielles, est indispensable pour découvrir autrement le monde des huiles essentielles à travers leurs vertus et leurs usages !

Ces deux premiers ouvrages rassemblent des recettes bien-être, santé, beauté, cuisine ... pour profiter pleinement de toutes les vertus qu'offrent les huiles essentielles, ces incroyables alliées naturelles du quotidien !



14,3 x 19 cm

11,99 €chaque volume

Parution : 11 février 2016

Et si 12 huiles essentielles suffisaient à répondre aux besoins et envies de toute la famille ? En olfaction, en diffusion, dans le bain, en massage, en cosmétique, en parfum ou dans la cuisine : elles se révèlent autant complices de bien-être et de plaisir que remèdes efficaces.

Menthe poivrée, lavande vraie, basilic grand vert... le terroir français est à l'honneur avec ces 12 huiles à utiliser seules ou combinées entre elles. Chacune est décryptée, de son histoire à ses caractéristiques, sans oublier ses vertus et usages. Pour tout savoir sur la question ou pour trouver en quelques secondes l'information recherchée, **ce livre deviendra vite un compagnon indispensable de vos rendez-vous avec l'aromathérapie !**



Fatigue, changements de rythme, coups de blues... Le cycle des saisons est un défi pour notre corps et notre esprit. **Pour garder sa vitalité intacte tout au long de l'année, la nature offre des solutions : 16 huiles essentielles aux vertus toniques, revitalisantes et stimulantes.**

Gingembre, carotte, citron, pin sylvestre ou encore arbre à thé vont booster durablement votre équilibre physique, intellectuel et émotionnel. Jean-Charles Sommerard, avec la collaboration précieuse de Daniel Kieffer, un des chefs de file de la Naturopathie en France, livre ses recettes et astuces **pour parer aux maux du quotidien au fil des saisons.** Massage, diffusion... chaque huile, utilisée seule ou combinée entre elles, révèle ses 1001 bienfaits. Essentiel !

« Avec cette collection d'ouvrages sur les huiles essentielles, je souhaite transmettre ma passion pour le bien-être et propose d'entrer dans l'intimité de ces fées aromatiques bienveillantes et généreuses, riches de vertus et de sensations. Mon but ? Donner accès à l'Aromathérapie avec une approche différente en la présentant comme un véritable art de vivre ! C'est ma promesse d'aromatologue, de parfumeur et de cuisinier. Il est grand temps d'accéder au champ des possibles et à la sensorialité avec nos amies les huiles essentielles qui savent si bien agiter le bruit du bonheur. »

Jean-Charles Sommerard

Une lecture ludique, simple et accessible pour tous ceux qui souhaitent découvrir astuces et recettes autour des huiles essentielles !

L'auteur

Fondateur et éco-parfumeur de Sevessence, Jean-Charles Sommerard est un bâtisseur d'arômes et un amoureux des huiles essentielles. Il en perpétue la tradition et le savoir-faire depuis plus de 25 ans. Sa passion est aussi transmise à travers une série d'ouvrages ludiques et pédagogiques, des conférences et formations.

en collaboration avec

Michel Faucon, docteur en Pharmacie et aromatologue, est l'auteur de plusieurs ouvrages scientifiques de référence sur l'aromathérapie et signe de nombreux articles pour la presse médicale spécialisée, sans pour autant se défaire de la pratique des soins et du conseil officinal.

Contacts presse :

Agence Babel - 41 rue Greneta
75002 Paris

Marie Auzias-El Kadiri
01 53 00 73 66
marie.auzias@agencebabel.com

Stéphanie Lacaille
01 53 00 73 67
stephanie.lacaille@agencebabel.com