

Essentielles

Essentielles

Santé, cuisine, beauté ou bien-être, les huiles essentielles n'ont pas leur pareil lorsqu'il s'agit de rebooster corps et esprit. Dans ses derniers ouvrages, Jean-Charles Sommerard, aromatologue, livre toutes ses combines pour utiliser au quotidien ces fées aromatiques. Fatigue, massage, coup de blues, on ne pourra plus se passer de ces petits flacons magiques!

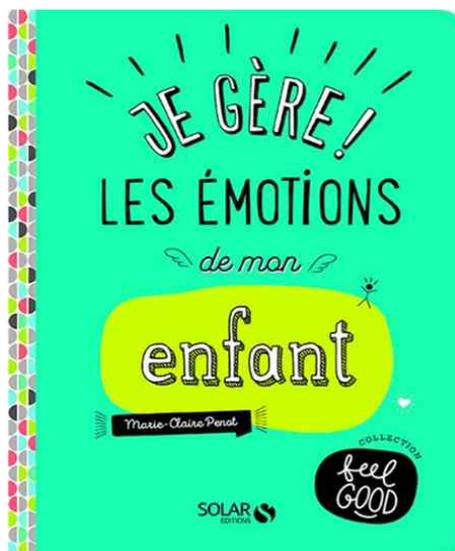


Collection Mes Essentielles, éditions Solar, 11, 99 le volume. En vente en librairie.

Rester cool

Les émotions des enfants déstabilisent. Pour dire stop aux brouilles inutiles et développer une communication bienveillante, les parents ont parfois bien besoin d'un

coup de main.



Marie-Claire Penot offre toutes les clés aux parents en quête de conseils pratiques. Exercices et espaces d'expression permettent au lecteur de mieux s'appropriier ces préceptes. « Je Gère! Les émotions de mon enfant », Marie-Claire Penot, éd. Solar, 12, 90 ■