

Escarpées

Marlène Mauris

CHF 28.-- / Edition Poche ; CHF 14.--

Ce récit est un éloge à la poésie des taiseux dont les paroles rares et dures n'en sont pas moins précieuses et pétrées de tendresse. L'économie et la justesse du verbe redéfinissent chaque jour les hauts et les bas de la pente à laquelle chacun et chacune s'accroche tant bien que mal.



Julie, matricule 247

Muriel Meunier

CHF 14.--

Ce roman, inspiré d'une histoire vraie, raconte le destin brisé de Julie Binay, condamnée au bagne en Guyane en 1895. Elle y vivra l'enfer durant près de vingt ans. Julie naît dans une famille ouvrière, en Normandie. Elle est envoyée à l'usine très jeune pour aider sa famille à joindre les deux bouts. Cependant, la jeune fille rêve d'une autre vie. Quelques années plus tard, Julie est montée à Paris, travaille et s'est mariée. Mais la misère finit par causer sa perte. Elle accumule les petits larcins tandis que son époux la pousse à vendre ses charmes, ce qui la conduira en prison, puis à la relégation.



Falcata

Marlène Mauris

CHF 32.--

Plus qu'un road trip, Falcata est une exploration des contours de soi, mais aussi un hymne à la liberté, à la solitude, à l'élégance du corps et de l'esprit, à l'estime de soi et à l'acceptation des limites. Frondeuse, éprise de liberté et peu attachée aux conventions, Eléonore s'élance le printemps venu sur la route, fuyant ses Alpes suisses natales, ses proches et toutes les injonctions sociales qui l'épuisent. Après avoir franchi les cols alpins, elle sillonne une France jalonnée de viaducs, de barrages, de chapelles et de plages, mais aussi et surtout de rencontres aussi abruptes et percutantes que les reliefs qui se découpent tout autour d'elle. La jeune femme explore les frontières de sa géographie intérieure tout en caressant l'écorce du monde. Ce périple aux multiples inconnues la mènera jusqu'en Espagne, où elle sera amenée à prendre une décision essentielle. L'écriture ciselée dévoile derrière des dialogues animés et souvent drôles des âmes frémissantes, dont la vulnérabilité tutoie la puissance. Le corps et l'esprit s'embrassent dans cet un hymne à la liberté responsable et à l'estime de soi.



Communiquer avec les animaux

Valérie Lebon

9782828920821

CHF 26.00

Humains et animaux se comprennent rarement, mais la communication télépathique permet de revaloriser nos relations et de capter leurs pensées pour mieux vivre en harmonie. Imaginez, combien vos relations avec vos animaux seraient valorisées, combien votre vie serait complète, si seulement vous saviez "parler" leur langue ? La communication télépathique dont l'autrice parle dans cet ouvrage fait état des relations subtiles existant entre toutes les formes de vie, entre chaque âme et chaque espèce.

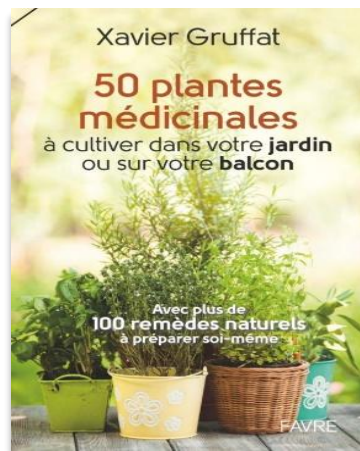


Le pouvoir des rêves

Dr Lampros Perogamvros

CHF 25.00

Avec ce livre, vous allez explorer l'intersection fascinante des neurosciences, de l'art, de la philosophie et de la psychiatrie pour découvrir comment le rêve émerge du fonctionnement complexe du cerveau. Vous allez aussi découvrir quelles sont les fonctions possibles de nos expériences oniriques. Ce livre invite les lecteurs à voyager à travers les paysages mystérieux du rêve et à découvrir ce que les songes révèlent sur nous. Idéal pour les esprits curieux, cet ouvrage établit un pont captivant entre la science des rêves et les merveilles de l'expérience psychique humaine.



50 Plantes médicinales

Xavier Gruffat

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1471-4

CHF 24.-

Toux, grippe, rhume des foins, mycoses, cystites, troubles digestifs, brûlures, insomnies, stress, déprime, rhumatismes, etc: bien avant les médicaments, la nature nous a offert des remèdes biologiques dont l'efficacité est largement attestée et qui présentent moins d'effets secondaires indésirables que les produits chimiques. Découvrez 50 plantes médicinales à cultiver facilement dans votre jardin, véranda, sur votre terrasse ou balcon. Vous pourrez ainsi soigner de façon 100% naturelle les petits maux de tous les jours, à l'aide de préparations simples à réaliser vous-même.



Les 33 plantes validées scientifiquement

Dr Bertrand Graz et Dr Jacques Falquet

23,5 x 15 cm

978-2-8289-1561-2

CHF 27.50

Le Dr Bertrand Graz, et le Dr Jacques Falquet, révèlent ici la liste des 33 plantes qui ont fait l'objet de recherches cliniques rigoureuses, avec des résultats aussi solides que pour les médicaments conventionnels, et donc parfaitement capables de rivaliser avec tel comprimé antimigraineux, tel somnifère ou tel antidépresseur, par exemple. Identification, effets, achat, cueillette ou culture, conservation, préparation, dosage et précautions: un guide de référence, destiné aussi bien aux professionnels de la santé qu'au grand public.



PLANTES POUR LA FEMME (TOUS SAVOIR SUR LES)

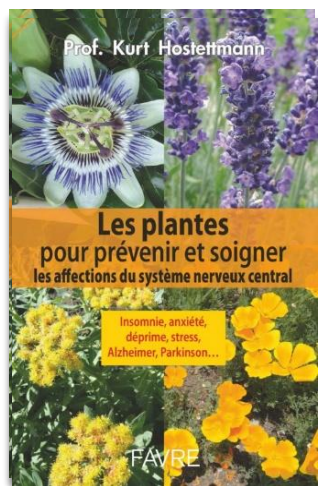
Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1010-5

CHF 34.80

Les savoirs anciens, perfectionnés par la science contemporaine, offrent des solutions naturelles et efficaces pour prévenir et soigner les affections qui touchent les femmes dans leur intimité. Ce guide pratique, richement illustré, est réalisé par le Dr Hostettmann, spécialiste internationalement reconnu en phytochimie et pharmacognosie.



PLANTES POUR PRÉVENIR ET SOIGNER LES AFFECTIONS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

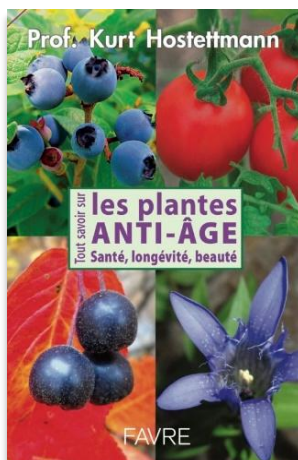
Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1439-4

CHF 28.-

Anxiété, dépression, insomnies...: la France est l'un des pays où l'on consomme le plus de somnifères au monde. Les Anciens connaissaient pourtant des remèdes naturels efficaces et sans effets indésirables, que nous oublions aujourd'hui: les plantes médicinales! Contre la déprime, le millepertuis. En cas d'insomnie, le pavot somnifère, la valériane, le houblon. Contre l'anxiété, la passiflore. Contre le stress, l'orpin rose. Et bien d'autres encore, notamment pour prévenir ou traiter l'Alzheimer ou Parkinson.



LES PLANTES ANTI-ÂGE

Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1329-8

CHF 34.80

Pour retarder les effets de l'âge et rester en santé le plus longtemps possible, nous disposons d'un arsenal incroyable. La nature est la première à nous fournir des armes efficaces : plantes, fruits et légumes sont d'ailleurs la base même de nombreux médicaments! Prévention des maladies (Alzheimer, affections cardiovasculaires, cancers, etc.), prolongation de la longévité, maintien de la forme physique et d'une sexualité vivante, préservation de la beauté du corps: vous trouverez ici tous les secrets vitaux de la nature.



PLANTES MÉDICINALES ET PLANTES TOXIQUES DES ALPES

Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1759-3

CHF 28.-

La flore des Alpes est l'une des plus fascinantes et compte une grande diversité d'espèces. Leur beauté cache parfois des propriétés médicales remarquables ou au contraire des poisons violents, voire mortels! Ce guide présente ainsi une sélection de ces plantes médicinales et comment les utiliser. Il décrit également les plantes toxiques qui peuvent provoquer de graves intoxications, avec les symptômes et les mesures d'urgence à prendre. Un guide scientifique accessible agrémenté d'anecdotes historiques.



DES PLANTES CONTRE LES INFECTIONS

Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1876-7

CHF 25.-

Les antibiotiques sont très utiles pour le traitement de grandes maladies comme la tuberculose, la diphtérie et de nombreuses autres infections bactériennes. Mais, ils ont aussi été prescrits pour lutter contre des pathologies banales ou même des infections d'origine virale. Les bactéries ont dès lors développé des résistances et les antibiotiques n'arrivent plus guère à les détruire : le spectre d'une bactérie super-résistante crée de l'inquiétude ! Contre les infections urinaires (19% de l'ensemble des infections), le recours aux antibiotiques est la thérapie de choix. Mais ce sont souvent les bactéries responsables de ces infections qui développent des résistances. Un extrait de fleurs de capucine et de racines de raifort ne provoque pas de résistance et peut dans certains cas se substituer à un antibiotique classique. ...



LES PLANTES ANTIDOULEURS

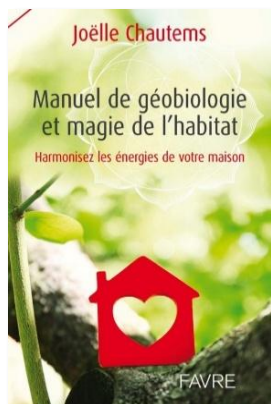
Kurt Hostettmann

23.5 x 15 cm

978-2-8289-1555-1

CHF 29.-

Parmi les douleurs les plus fréquentes figurent les maux de tête et les migraines, ainsi que les douleurs articulaires. De nombreuses recherches ont été conduites sur les moyens de les vaincre ou de les prévenir. Le saule, l'arnica, la griffe du diable, le cassis et surtout le curcuma ont fait leurs preuves. Pour les migraines, la grande camomille ou partenelle, la menthe poivrée, le pétasite et le cannabis sont des solutions valables. Contre les douleurs menstruelles, rien de mieux que le gattilier (ou poivre des moines). Contre les maux de gorge: sauge et échinacée.



Manuel de géobiologie et magie de l'habitat

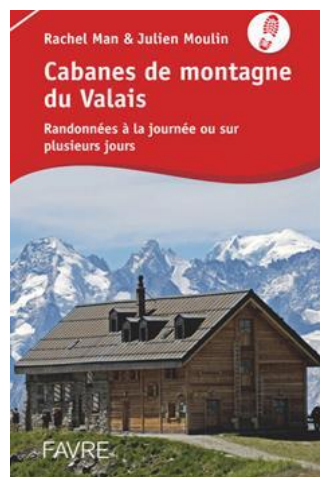
Joëlle Chautems

13.5 x 21 cm

978-2-8289-1628-2

CHF 26.-

Qui n'a pas ressenti, à tel ou tel endroit, des « bonnes vibrations », ou au contraire s'y est senti mal à l'aise, sans trop savoir pourquoi? Que l'on rénove, que l'on emménage dans un nouveau logement ou que l'on souhaite se sentir mieux dans son habitation, ce guide applique les bases de la géobiologie pour neutraliser l'impact de ces sources de nocivité. En véritable fée du logis, Joëlle Chautems vous offre avec amour ses nombreux conseils pour créer ou rétablir l'équilibre de votre.



Cabanes de montagne du Valais

Rachel Jan / Julien Moulin

21.2 x 13.7 cm

9782828919887

CHF 29.-

Ce topo-guide vous invite à visiter et à vivre l'ambiance de 84 gîtes, refuges et hébergements d'altitude avec des propositions de randonnées pour tous les niveaux (T1 à T4), à la journée ou sur deux jours.

Pour chaque cabane présentée par région, vous trouverez dans le détail : la carte du parcours et un QR-code permettant le lien sur Suisse Mobile, le descriptif détaillé de l'itinéraire, la cotation, les dénivelés et les temps de marche, le tout richement illustré. Cinq cabanes voisines du Valais complètent ce panorama.



Eveille ton potentiel magique

Joëlle Chautems

13.5 x 21 cm

978-2-8289-1921-4

CHF 28.--

As-tu parfois l'impression d'être plus sensible que les autres? Le sentiment d'injustice te rend hyperréactif et tu te sens porté par un élan de solidarité envers l'humanité ou la planète? À travers ces pages, tu découvriras de multiples méthodes et techniques pour développer les potentiels qui sommeillent en toi. Lecture d'aura, trucs et astuces pour affronter les petits et grands événements de la vie, conseils pour prendre soin de toi et rituels inspirés par le druidisme te permettront de mieux te connaître, de décoder les signes que l'univers t'envoie, de développer tes facultés extrasensorielles et de devenir un être conscient.



Mon kit d'urgence émotionnelle
Géraldine Rousselot-Pailley

CHF 25.00

Angoisse nocturne, anxiété sociale, peur de l'échec, tics nerveux, voire attaques de panique et dépression. De nombreuses personnes ignorent qu'ils peuvent aussi se manifester par des symptômes physiques tels que migraines, crampes, douleurs dorsales et vertiges, entre autres. Il existe toute une panoplie de techniques qui peuvent nous aider.

Dans ce guide regorgeant de conseils pratiques, Géraldine Rousselot-Pailley, donne des clés pour comprendre l'origine du stress et des troubles de l'anxiété, mais aussi pour apprendre à mieux les gérer. Elle répertorie 60 symptômes psychiques et physiques courants, puis propose 95 outils-conseils utilisables au quotidien, y compris dans des situations d'urgence.



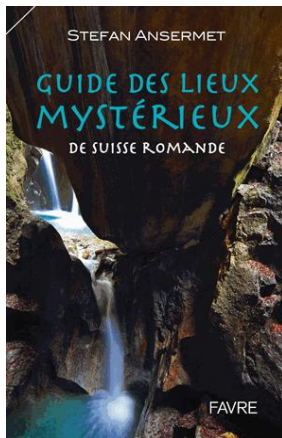
Un alto pour passeport

Christophe Touchard

CHF 30.00

Dans ce récit touchant et sensible, qui mêle avec finesse anecdotes pleines de gaieté et de vie, rappels historiques sur les régions traversées et repères géopolitiques, l'auteur nous livre un instantané du monde actuel et des défis à relever. Un alto pour passeport nous fait voyager, vibrer et grandir. A la suite d'une rupture douloureuse après dix ans de vie commune et de nombreux questionnements existentiels, Christophe, la trentaine à peine entamée, quitte son métier d'ingénieur pour parcourir le monde en musique. Altiste depuis plus de 25 ans, il décide d'aller, son violon à la main, au-devant d'associations qui aident des enfants défavorisés par la pratique de la musique classique.

Il passera les deux derniers mois de son périple au coeur d'une Patagonie encore préservée, symbole d'un patrimoine précieux à sauver.



Guide des lieux mystérieux de Suisse romande / Vol 1

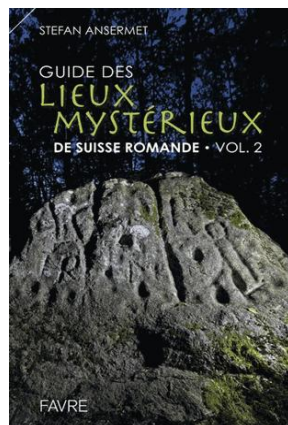
Stefan Ansermet

21 x 13.5 cm

978-2-8289-1326-7

CHF 28.00

Une ruine hantée par la Dame Blanche, des dents de requins témoignant d'une antique mer chaude, une tour renfermant peut-être le cœur d'un père, un ermitage troglodyte creusé en aplomb de falaise, un avion de chasse allemand retrouvé sans pilote, un cimetière de pestiférés, une rivière intermittente, un labyrinthe de grottes souterraines : ce guide vous invite à découvrir 20 lieux énigmatiques en Suisse romande. Avec leurs légendes ou histoires vraies, les itinéraires d'accès et balades, ainsi que toutes les infos pratiques.



Guide des lieux mystérieux de Suisse romande / Vol 2

Stefan Ansermet

21 x 13.5 cm

978-2-8289-1622-0

CHF 29.00

Une grotte ayant servi d'atelier clandestin à des faux-monnayeurs; une caverne secrète creusée de main d'homme par Maurice-aux-pieds-nus ; un lac de montagne dont on raconte qu'un dragon y gardait des diamants; les vestiges de la première tentative de percer les Alpes Après le succès du premier volume, ce second guide, illustré de très belles photos, nourri de sources historiques et documenté, raconte les mystères, légendes et histoires insolites qui se cachent derrière 20 nouveaux lieux au charme singulier, situés au cœur de la nature romande.



Message des Pierres au peuple humain

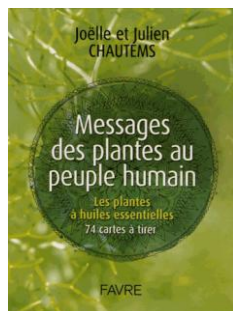
Joëlle Chautems / Fabrice Chappuis

10 x 14 cm

978-2-8289-1839-2

CHF 32.00

Formées bien avant l'apparition des humains, les pierres détiennent une sagesse précieuse. Si elles pouvaient parler, qu'auraient-elles à nous dire ? Cet oracle vous emmène à la découverte des caractéristiques physiques ainsi que des vertus en oligothérapie, chromothérapie et lithothérapie de ces bijoux de la terre. Chaque pierre délivre aussi un message d'espoir à l'humanité, pour nous aider à surmonter les obstacles de la vie et nous rappeler que nous faisons partie d'un tout.



Message des plantes au peuple humain

Joëlle et Julien Chautems

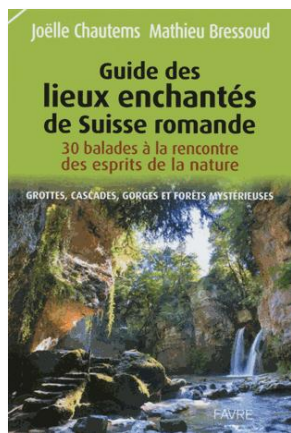
10 x 14 cm

978-2-8289-1669-5

CHF 34.00

Alors que partout retentit la sonnette d'alarme du dérèglement climatique, nous avons choisi d'écouter ce que les plantes ont à dire aux hommes. Le message des plantes pour le peuple humain est simple et bienveillant. Elles nous parlent de nous, de nos attitudes, de nos émotions, d'altruisme et de sagesse. Puissent les paroles de celles qui étaient présentes avant nous et qui probablement resteront après nous semer la magie en vous.

Boîte contenant 74 cartes à tirer et un livret explicatif.



Guide des lieux enchantés de Suisse romande

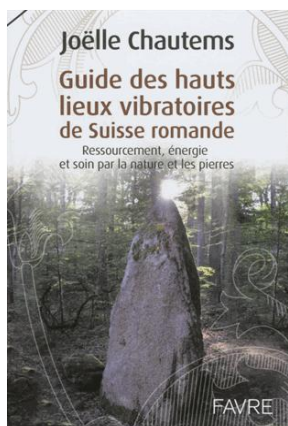
Joëlle Chautems et Mathieu Bressoud

21 x 13.5 cm

978-2-8289-1328-1

CHF 34.00

Grottes, cascades, gorges et forêts mystérieuses : dans ces recoins de nature empreints de magie, l'enchantement est roi. Au travers de 30 balades réparties sur tout le territoire suisse romand, partez à la découverte des êtres élémentaires, ces fameux esprits de la nature, pour mieux les connaître et ressentir l'énergie spécifique qui émane d'eux. Porteurs de messages, ils sauront peut-être faire grandir en vous une reliance à vous-même et à la nature sacrée.



Guide des hauts lieux vibratoires de Suisse romande

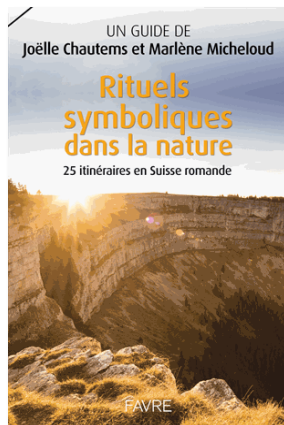
Joëlle Chautems

21 x 13.5 cm

978-2-8289-1196-6

CHF 24.50

Ce guide vous invite à redécouvrir une géographie sacrée de la Suisse romande, en vous emmenant en balade vers des hauts lieux d'énergie. En répertoriant les anciens sites sacrés et autres lieux mégalithiques disséminés dans nos régions, lieux d'intense Aujourd'hui, redécouverts et étudiés, ces lieux confirment des propriétés naturelles singulières, et sont pour l'homme une source vive de ressourcement et de soin. Cet ouvrage inventorie, canton par canton, ces lieux sacrés de Suisse romande, au travers d'une approche historique, géobiologique et spirituelle.



Rituels symboliques dans la nature

Joëlle Chautems et Marlène Micheloud

21 x 13.5 cm

978-2-8289-1540-7

CHF 28.00

Pendant des millénaires, les rituels ont contribué à fonder nos sociétés. Pourtant, ils sont aujourd'hui tombés dans l'oubli ou relégués à des pratiques religieuses qui pour beaucoup ne correspondent plus aux besoins actuels. Face au vide que laisse notre ère matérialiste, les rituels seraient-ils en mesure de redonner du sens à notre quotidien? En s'inspirant des traditions celtiques, amérindiennes, chrétiennes et autres, les auteures proposent 25 balades vers des sites propices à la célébration d'événements



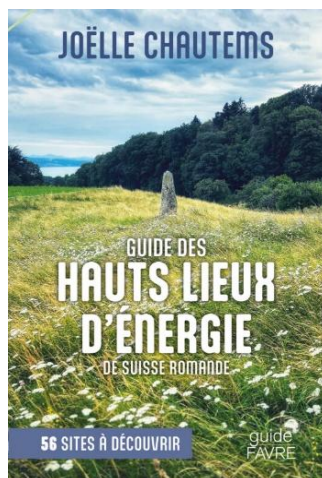
52 éclats de sagesse

Rosette Poletti

9782828921392

CHF 24.-

Rassemblant ses chroniques hebdomadaires, l'infirmière et psychothérapeute Rosette Poletti propose une «année» de réflexions, de conseils et de soutien. S'il n'a rien à voir avec les quatre saisons, son calendrier parcourt en revanche une large gamme des soucis qui peuvent accabler n'importe qui, à tel ou tel moment dans sa vie. Empathique sans mièvrerie, profonde sans lourdeur, réaliste et pratique, l'aidante aborde les aspects psychologiques aussi bien que physiques, sociétaux ou spirituels des situations évoquées, dont la portée universelle fait qu'elle semble s'adresser à chacun en particulier.



Guide des Hauts lieux d'énergie

Joëlle Chautems

CHF 38.-

À travers une approche mêlant histoire, géobiologie et spiritualité, ce livre établit un pont entre passé et présent, entre science et ressenti. Canton par canton, il vous guide vers ces lieux vibrants qui, selon les récits anciens, guérissent, apaisent et transforment ceux qui s'y connectent. Découvrez comment le chant de la pierre entre en résonance avec celui de vos cellules. Redécouvrez votre essence à travers ces espaces sacrés, et laissez la magie opérer... Bonne balade intérieure et extérieure!