



*Ce livre s'adresse aux adultes : **VIVANT ET MERVEILLES***

C'est un manuel d'exercices pratiques, accessibles à tous, sur 30 jours d'expérimentation avec explications sur la cuisine dite « vivante ou porteuse de vie » et visant un développement harmonieux sur le plan du corps grâce à la découverte de la transition possible vers une alimentation santé plus consciente, jouant également sur le plan de l'esprit, et de l'âme grâce à la possibilité d'un regard plus large sur les gestes ordinaires du quotidien. Tout est intimement et subtilement lié. C'est un outil de développement personnel en même temps qu'un guide pour se nourrir simplement, savoureusement et sainement, pas seulement dans le domaine alimentaire. Il y a aussi des recettes de cuisine vivante, et de recettes de bien-être pour la gestion des émotions et des pensées qui elles, sont une nourriture dite subtile très importante pour une vie heureuse.

Format A5, de 191 pages est prévu pour entrer dans un sac à main afin de pouvoir être emmené partout.

Le titre « Vivant et merveilles » est proposé à 30 euros ttc.

Editeur : Home Logistic France