



Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen

Mélanie Schmidt-Ulmann

Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen Mélanie Schmidt-Ulmann

 [Télécharger Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les secrets de bien-être d'Hildegarde de B ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen Mélanie Schmidt-Ulmann

192 pages

Présentation de l'éditeur

Vous vous sentez stressé, fatigué, vous souffrez de migraines ou de problèmes digestifs ? Vous avez envie de vous tourner vers un mode de vie plus sain et plus calme ? Redécouvrez les incroyables ressources d'Hildegarde de Bingen, religieuse bénédictine du 12ème siècle, considérée comme la première naturopathe et phytothérapeute moderne !

Ce guide pratique vous livre ses principes de bonne santé basés sur l'équilibre corps-esprit :

- Une alimentation préventive respectant les saisons, dont la base est l'épeautre non hybridé et les « aliments de la joie » (fenouil, châtaigne, épices...).

- Des recettes simples de soupes, plats, pains, gâteaux délicieux...

- Des élixirs, baumes, et autres mélanges à base de plantes pour soigner les maux du quotidien (acné, déprime, rhumatismes, toux, etc.).

+ En bonus : tous les secrets d'un jeûne hildegardien régénérant pour le corps et l'esprit Biographie de l'auteur

Mélanie Schmidt-Ulmann est «Mom and baby planner», dont le rôle est d'accompagner les futurs parents d'un point de vue émotionnel et pratique. Après avoir vécu en Angleterre, puis aux Etats-Unis, Mélanie vit et travaille en Autriche à Vienne, où elle propose ses ateliers et son coaching aux futures et nouvelles mamans. Ses services sont également disponibles à distance via son site. Mélanie est aussi à la tête d'une joyeuse tribu de 5 enfants (Henry, Lucas, Hippolyte, Félix et Victoire).

Download and Read Online Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen Mélanie Schmidt-Ulmann

#08FSPILM71G

Lire Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann pour ebook en ligne Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann à lire en ligne. Online Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann ebook Téléchargement PDF Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann Doc Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann Mobipocket Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen par Mélanie Schmidt-Ulmann EPub

08FSPILM71G08FSPILM71G08FSPILM71G