

PSYCHOLOGIE, BIEN-ÊTRE, INTERVIEWS

BONHEUR(S)

BONHEUR(S)

Être bien au quotidien

**Christophe
André**

« Il ne faut
pas tout
positiver »

Régime

La méthode
sans gluten de
Marion Kaplan

**Meryl
Streep**

Femme de coeur
et de courage

Rencontres

Valérie Cupillard

Père André-Marie

Meena Compagnon

Ilios Kotsu

Luc Ferry

Méditation

Les exercices
pour bien dormir !

Spiritualité

Ho'oponopono
Les clés du
pardon hawaïen

Psycho

Mieux gérer
le burn-out
et la crise de
milieu de vie



DEVENIR SOI-MÊME

- Comment éviter 10 ans de psy !
- Votre nouveau manuel de vie



N°9 - Nov.-Déc 2014 - Janvier. 2015



Marina Berger

Mon trésor ? L'huile de graine de pin Maritime !

Marina Berger, fondatrice d'Oceopin, fait couler beaucoup d'encre depuis quelques mois et suscite l'intérêt du grand public comme celui de l'industrie cosmétique. La raison ? Son huile de graines de pin maritime présentée comme un sérum d'exception pour la peau de par sa composition et ses propriétés cosmétiques. Bio et 100 % made in France, cette huile au toucher soyeux et sec contient des acides gras essentiels (delta 5) qui limitent la formation des eicosanoïdes proinflammatoires. L'huile de graines de pin maritime agit comme un soin protecteur apaisant par son action anti-âge, anti-inflammatoire et anti-oxydante. Océopin est la seule marque à commercialiser l'huile de graines de pin maritime. A essayer sans tarder ! Le flacon de 15 ml : 36 €; 30 ml : 68 €. En pharmacies, parapharmacies et boutiques bio.

www.oceopin.com



Lilou Macé

Sans religion... et ça lui plaît !

Comment redonner du sens à sa vie ? Lilou Macé, vidéo-bloggeuse aux millions de pages vues sur Internet, cherche à comprendre comment vivre une vie en lien avec soi-même, une vraie vie spirituelle. Préfacé par Frédéric Lenoir, ce petit livre très personnel (Ed. Trédaniel) offre une perspective inspirante, au-delà de la norme, des dogmes... et de la religion.

www.lateledelilou.com

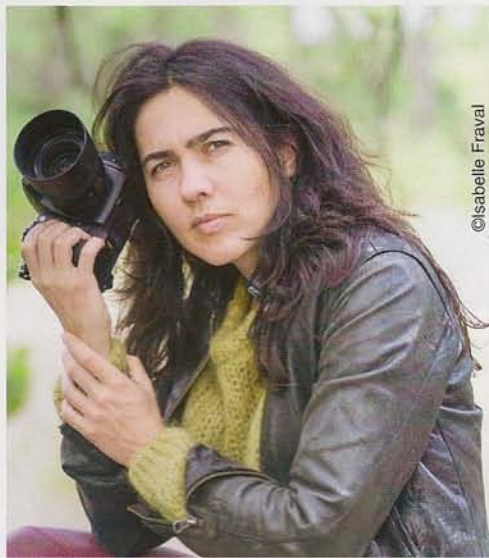


Muriel Despiau

Le bonheur d'écrire

Artiste et photographe unique en son genre, Muriel Despiau est une collaboratrice régulière de Bonheur(s). Elle nous offre dans ce numéro tout son talent à photographier les gens qu'elle rencontre et à les interviewer avec douceur et empathie. Un travail complet à découvrir avec Ilios Kotsu, Meena Compagnon et Valérie Cupillard...

www.despiau.com



©Isabelle Fraival



Marie-Laure Delanef

L'oxygène contre le stress

Et si, le stress, c'était un manque d'oxygène ? Cette question, Marie-Laure Delanef se la pose dès 1989, date à laquelle elle crée en Bourgogne le laboratoire Holiste, porteur d'une nouvelle technologie innovante, sécurisée et sans hydrogène : le « Bol d'Air Jacquier », du nom de son inventeur. Le principe : pour fournir à la cellule l'oxygène dont elle a besoin, s'aérer et respirer ne suffit pas, il faut AGIR ! Méthode scientifiquement prouvée, le Bol d'air Jacquier améliore la biodisponibilité de l'oxygène dans l'organisme, à l'aide d'un catalyseur naturel, issu de la résine de pin des landes. Les bénéficiaires ? Le système nerveux et le cerveau, grands



consommateurs d'oxygène. Le Bol d'air a donc une action calmante et stimulante. Cet étonnant appareil de santé globale

s'utilise au quotidien, ou par cure, en séances de 3 à 12 mn/jour.

Infos, tarifs et découverte des modèles www.holiste.com

Le néo-bien-être

Julien Péron, dynamique créateur de l'agence Néo-bienêtre à destination des coachs de vie a également réalisé une jolie série de vidéos autour d'une question fondamentale « C'est quoi le bonheur pour vous ? ». 300 Témoignages sont consultables en ligne ainsi que le point de vue de philosophes, d'écrivains, de scientifiques.



www.neobienetre.fr