

BIBLIOGRAPHIE

Laissez infuser vos connaissances...



Livres et ouvrages

- Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives - Sandrine Gabet-Pujol
- Maigrir autrement, avec les TCC et le mindful eating - Sandrine Gabet-Pujol
- Maigrir c'est dans la tête - Dr Gérard Apfeldorfer
- Osez manger, libérez-vous du contrôle - Dr Jean-Philippe Zermati
- Manger en pleine conscience - Dr Jan Chozen Bays
- Halte aux aliments ultra transformés ! - Anthony Fardey
- Cholestérol, mensonges et propagande - Dr Michel de Lorgeril
- Les quatre accords Toltèques - Don Miguel Ruiz
- Vers la sobriété heureuse - Pierre Rabhi
- Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même - Lise Bourbeau
- La puissance de l'acceptation - Lise Bourbeau
- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) *Initiation à la Communication Non Violente* - Marshall B. Rosenberg

Vidéos et conférences Youtube

- Expérience du grain de raisin - Cocoon Nutrition (dégustation en pleine conscience)
- Trois minutes à méditer - Christophe André
- Le scan corporel : 5 minutes pour se recentrer - AutoHypnose
- Cessez d'être gentil, soyez vrai - Thomas D'Ansembourg (conférence d'1h40)
- La questiologie ou l'art de poser les bonnes questions - Frederic Falisse (conférence de 12 minutes)