

www.lesstoposdetaty.com

Distribution : circuits classiques et, en Belgique, tous les magasins bio (liste sur le site ci-dessus).

Aussi portails sécurisés comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

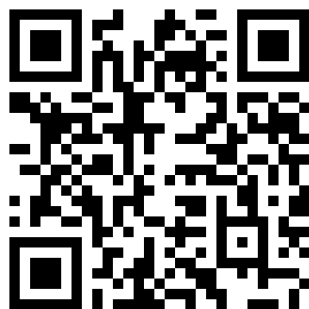
EAN 9782952033824 - D2016-10532-02

Illustration de couverture : Jacques Faton. Maquette de couverture : Dojo Design. Dessins, maquette, mise en page : Aladdin. Photos intérieures, sauf mention spéciale : shutterstock.com. Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le photocopillage tue le livre.

© Taty Lauwers 2003-2016, version 16/03.21

Autres livres du même auteur chez Aladdin : voir [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com) et [www.lesstoposdetaty.com](http://www.lesstoposdetaty.com) ou le catalogue (p. 128).

Scannez le QR-code pour des bonus et des extraits sur le site, où l'on trouvera aussi des mises à jour du présent livre ainsi que des liens vers les échanges courriels avec les lecteurs.



Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. Pour une pratique plus longue que quelques semaines, la démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

## ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Comment je commence ?  
Claire, toujours pressée,  
veut sauter tout de  
suite aux détails  
pratiques (p. 71).

Oui, mais pourquoi ?  
Julia préfère comprendre  
les principes (p. 21).  
Elle pense suivre la  
cure antifatigue en  
groupe (p. 66).

Table des  
matières  
(p. 4)  
Index de  
recherche  
(p. 124)

Mais  
encore ? Geneviève,  
curieuse de nature,  
veut en savoir plus.  
Les dossiers bavards sont  
dans mes Topos, aussi chez  
Aladdin (p. 129).

Jean,  
nutrithérapeute,  
veut paramétrer  
la tenue de la cure  
antifatigue selon les cas  
qu'il rencontre (p. 56).

“ Parcourez le livre en diagonale en commençant par les textes introduits par des guillemets géants ou inclus dans les encadrés grisés. Les grilles essentielles sont en couleur.