



| EN LIBRAIRIE

Février 2022



Le guide ultime de l'herboristerie
Loïc Ternisien

Initiez-vous aux savoirs ancestraux des plantes et concoctez vos propres remèdes

| LE LIVRE

Ce guide ultime de l'herboristerie rend accessible à tous les connaissances pour se soigner naturellement.

Histoire de l'herboristerie, présentations de plantes, techniques de fabrication et recettes de remèdes, fiches pratiques sur les maux à soigner... Loïc Ternisien dresse ici un inventaire de tout ce que l'on doit connaître pour se soigner par les plantes en toute autonomie et de manière sécurisée.

Ce sont au total 40 présentations de plantes, 70 recettes de remèdes et 45 fiches pratiques sur les maux et les soins à y apporter qui sont proposées dans ce livre. En outre, une belle mise en page illustrée fait la part belle aux explications pratiques à l'aide de nombreux tableaux, schémas, infographies, fiches, etc.

| L'AUTEUR

Scientifique de formation, **Loïc Ternisien** s'est reconverti comme naturopathe au Canada. Il est spécialisé en aromathérapie et en herboristerie. Il consulte au sein de son cabinet et en téléconsultation en France et au Québec, mais est également formateur, conférencier, auteur à succès et créateur de divers supports d'apprentissage. Il diffuse ses connaissances sur les réseaux sociaux depuis 10 ans.

Son but est de réintroduire les connaissances fondamentales pour que chacun puisse être plus autonome et avoir un rôle actif sur sa santé.

304 pages | format 175 x 225 cm | 18,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr