

# **Table des matières**

**Le bien-être, des solutions**

**La Sophrologie**

**La Musicothérapie**

**L'Hypnose**

**La Méditation**

**Les Élixirs de Bach**

**L'Oligothérapie**

**Le Thermalisme**

**LA Méthode Pilates**

**La Fasciathérapie**

**L'Acupressure**

**La Pharmacie du Jardin**

- L'estragon
- La marjolaine
- La menthe
- La sauge
- La verveine officinale
- Le basilic
- Le laurier
- Le persil
- Le romarin
- Le thym

**CONCLUSION**