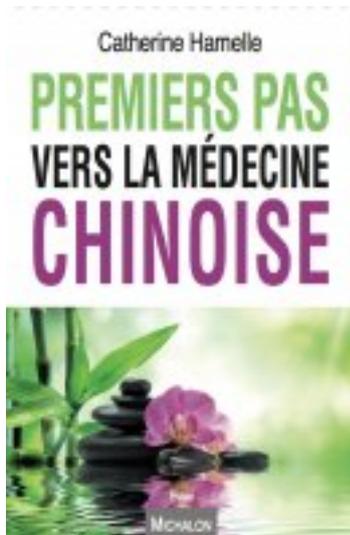


MICHALON



200 pages

15 €

ISBN :

978 2 84186 765 3

En librairie le 9 octobre 2014

[Catherine HAMELLE](#)

Premiers pas vers la médecine chinoise

« Toute la sagesse des médecines ancestrales est d'avoir compris que soigner, c'est rétablir l'équilibre au sein du corps et de l'esprit. »

Comme beaucoup d'entre nous, rien a priori ne prédestinait Catherine Hamelle à s'intéresser à la médecine chinoise. Reconvertie dans la réflexologie, elle a abordé cette science qui, bien que passionnante, s'est révélée particulièrement complexe ! Cet ouvrage, illustré de nombreux cas concrets, s'adresse à tous ceux qui souhaitent comprendre comment fonctionne la médecine chinoise et quels sont ses bienfaits. Ainsi, le Qi, le Yin et le Yang, les cinq éléments et les méridiens d'acupuncture, dont les trajets ont été cartographiés par les scientifiques, n'auront plus de secret pour vous. Vous découvrirez comment les maux de dos, de ventre ou de tête, les insomnies, les vertiges, l'asthme, les acouphènes ou la dépression, entre autres, peuvent être soulagés. À travers ce livre, Catherine Hamelle entend démontrer l'importance de la pratique des médecins chinois, soigner les déséquilibres avant même de tomber malade, et prouve l'intérêt des pratiques telles que l'acupuncture, la réflexologie, le shiatsu, l'ostéopathie, qui ne sont pas incompatibles avec la médecine occidentale, bien au contraire !

Catherine HAMELLE

Aujourd'hui réflexologue à Boulogne, Catherine Hamelle a été directeur financier d'un grand groupe de prêt-à-porter pendant presque vingt ans.

[Les autres livres de Catherine HAMELLE : une prison sans murs, comment j'ai vaincu mon agoraphobie](#)