



Éditions
de La Martinière

LE BONHEUR DANS LA PEAU

Jean-Louis Poiroux



Jean-Louis Poiroux, fondateur du réseau de spas et cosmétiques Cinq Mondes livre sa méthode de régénération profonde du corps et de l'esprit pour retrouver l'équilibre, la beauté et la jeunesse de la peau.

Ce livre est le fruit de 15 ans d'expériences uniques en matière de soins du corps et de la peau. Il réalise pour la première fois une synthèse des traditions ancestrales de beauté et de bien-être et des enseignements modernes des neurosciences sur les cellules de la peau.

Il existe en effet des interactions subtiles entre le corps, l'esprit et la peau qui créent soit un état d'équilibre parfait qui nous rend heureux et bien dans notre peau, y compris jusqu'au niveau cellulaire, soit au contraire des déséquilibres via des nourritures mal adaptées, l'effet du stress ou des cosmétiques industrielles.

Jean-Louis Poiroux explique le fonctionnement de ces interactions en s'appuyant sur les enseignements millénaires des médecines traditionnelles comme l'Ayurveda, le rôle central du yoga, de la respiration et de la méditation, et enfin les bienfaits d'une cosmétique végétale du futur, basée sur les actifs naturels des Super-Fruits et des Super-Huiles végétales.

Le livre propose également des séquences de yoga et des soins de beauté naturels.

BEAUX LIVRES

175 x 227 mm - 192 pages

03 mai 2018 - 9782732484341

25 €

Passionné de cosmétiques, d'aromathérapie et de massages, Jean-Louis Poiroux, fondateur de Cinq Mondes, a passé plus de 10 ans à parcourir la planète pour découvrir les meilleurs soins de beauté et de bien-être du monde entier. Depuis l'ouverture du 1^{er} Spa à Paris en 2001, Cinq Mondes a été distingué comme le pionnier et le spécialiste français du Spa en rassemblant les meilleurs rituels de beauté du monde, avec une cosmétique alternative excluant la pétrochimie. Aujourd'hui la marque est présente dans 36 pays et opère à travers un réseau de 1000 spas et instituts partenaires. Jean-Louis Poiroux a publié de nombreux ouvrages sur les massages et l'art du bien-être aux éditions de La Martinière, en collaboration avec sa complice Galya Ortéga.

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr