





- >不是每一個人都有幸輟學
- **}** 中型營養素自療法
- ▶九個月縫出寶寶需要的一切
- ┣冠狀病毒: __好個掃興討人厭的東西!
- ▶啟動你的天賦
- **】**如果冥想正是解決之道?
- }孩童秒睡法
- **】**家庭系統排列療法
- **}**居家縫紉做環保
- 】早知道!

- ▶瑜珈的四大智慧
- 》用心理調節找回心理平衡
- ▶療癒的秘密
- **}**精油聖經
- ▶精油芳療
- **}**落單襪子的美夢人生
- ▶說給怕黑的大 人的床邊故事
- **}** 讓天使協助你實現自我
- **】**身體硬梆梆,照樣做瑜珈
- **}**遺忘花園





OLIVIER ROLAND

在體制外自由、 成功又盡情生活 的關鍵! > TOUT LE MONDE N'A PAS EU LA CHANCE DE RATER SES ÉTUDES : COMMENT DEVENIR LIBRE, VIVRE À FOND ET RÉUSSIR EN DEHORS DU SYSTÈME

不是每一個 人都有幸輟學

如何走出框框, 得到自由、活得多 采多姿又成功

寫給那些想要擺脫上班、下班、睡覺千篇一律的生活,得到自由、活得多采多姿又成功的人。提供實際可行的方法幫助你達成屆的。作者同時指出當前教育體系可能妨礙個人成長,並給予建議以最低的風險創業,避免人生觸礁。本書提出三條必勝原則成治東明的叛逆者:正向懷疑主義、尋找替代方案、帕累托八二法則。如何一邊提升自我技能同時快樂學習、如何增進IQ、EQ和專注力。書中並舉實際案例,讓你在創業時可以參考。

ALISIO | 9782379350313 | 2019 | 587 PAGES | 16,50X23 CM | 27.00 €



ANNE DUFOUR Catherine Dupin Raphaël Gruman

中型營養素革命。

> JE ME SOIGNE AVEC LES MÉSONUTRIMENTS : OMÉGA 3, COENZYME Q10, FLAVONOÏDES... : LES MOLÉCULES NATURELLES 100 % FFFICACES POUR VOTRE SANTÉ

中型營養素 自療法

OMEGA-3、輔酶Q10、 類黃酮…:對健康100% 有益的天然分子

本書藉由二十個問與答介紹中型營養素: 它們是什麼?怎麼攝取?益生菌是不好 營養素?煮食是否會破壞它們?…此外 解說十八種對最有益健康的中型營養、 青素、輔酶Q10、薑黃素…以及從哪 養素。本桃、朝鮮薊、甜菜、蜂蜜、核 蛋…等七十五種常見食物,以及它們含對 主要中型營養素。怎樣烹到 文之書中也針對從青春痘到區方」, 文之書中也針對從青春痘到區方」, 發來 發來 一工營養素菜單讓你回到頂尖狀態。

LEDUC PRATIQUE | 9791028517137 | 2020 | 394 PAGES | 15X21 CM | 18.00 €



> 9 MOIS POUR BRODER LES INDISPENSABLES DE BÉBÉ : 20 PROJETS DANS L'AIR DU TEMPS POUR ÉQUIPER BÉBÉ

九個月縫出寶寶需要的一切

二十個正夯的縫紉計畫

懷孕期間時光彷彿慢了下來,適合讓妳 發揮創意。該是時候動動手,讓身體休 息並準備寶寶的到來。能夠自己縫出寶 寶裝,多快樂呀!

L'INÉDITE | 9782350323831 | 2020 | 102 PAGES 21,5x28,5 cm | 23.00 €



SOPHIE CARQUAIN

弗朗索瓦絲: 多爾托(Françoise Dolto)曾說: 「什麼都可以談… 重點是談的方式」。 > CORONAVIRUS, QUEL MINUS!

冠狀病毒: 好個掃興討人 厭的東西!

十個說給五到十歲小朋友的故事,解除 他們面對冠狀病毒、隔離封城和其他疫 情造成的日常生活改變時的焦慮。提供 家長許多有用的建議,讓他們用影像化 的、詩意的方法和孩子們談話,減輕小 朋友的擔憂與害怕。

LEDUC PRATIQUE | 9791028519360 | 2020 | 160 PAGES 13x18 cm | 14.90 €



> ACTIVEZ VOS TALENTS : ILS PEUVENT CHANGER LE MONDE!

啟動你的天賦 改變全世界!

一本啟動天賦的指南,讓你成為改變 的力量!

ALISIO | 9782379351075 | 2020 | 518 PAGES 14,5X22,5 CM | 25.00 €



> ET SI LA MÉDITATION ÉTAIT LA SOLUTION ? : RÉPONDRE AUX BESOINS ET DESIRES DES ADOS

如果冥想正是 解決之道?

回應青少年 的需求和慾望

書中首先介紹馬修的個人經歷,像是他 如何第一次接觸冥想,以及他跟不同學 校攜手進行的各種計畫。

LEDUC PRATIQUE | 9791028518493 | 2020 | 186 PAGES 15X21 CM | 17.00 €



> LA MÉTHODE CHRONO-DODO

孩童秒睡法

LEDUC PRATIQUE | 9791028514655 | 2019 | 223 PAGES 15X21 cm | 17.00 €



LES CONSTELLATIONS FAMILIALES : SE LIBÉRER DE SON HISTOIRE, ACCUIELLIR SON PRÉSENT

家庭系 統排列療法 如何從自己的過 去解脫,迎接當下

重新探索自己的過去,讓自己解脫並找 到正確的角色位置。

LEDUC PRATIQUE | 9791028517656 | 2020 | 192 PAGES 15X21 CM | 17.00 €



COUTURE MAISON DURABLE:
20 PROJETS ZÉRO DÉCHET POUR REMPLACER
LES OBJETS JETABLES DU QUOTIDIEN

居家縫 紉做環保

二十個縫紉計畫取代家中的拋棄式物品

創意製品:側背袋、東口布袋、蛋糕提袋、保鮮布蓋、點心布袋、卸妝布、肥皂袋、碎布製的花冠吊飾、小毯方巾、布製花束...

L'INÉDITE | 9782350323848 | 2020 | 93 PAGES 22X22 CM | 19.00 €



SI J'AVAIS SU!: L'OSTHÉOPATHIE AU SERVICE DES FEMMES

早知道

專為女性設 計的整骨療法

介紹整骨療法並佐以患者見證,說明 該療法能為女性解決各種生理問題, 包括:不孕、更年期、懷孕、孕後護 理等。

LEDUC PRATIQUE | 9791028518608 | 2020 | 226 PAGES 15x21 cm | 17.00 €

個人發展/心靈成長



STÉPHANE AYRAULT

讓瑜珈的智 慧融入你的生活 **> LES 4 SAGESSES DU YOGA :** TROUVEZ VOTRE TRÉSOR INTÉRIEUR

四大智慧

找到深藏心底的寶藏

史蒂芬. 艾羅(Stéphane Ayrault)在本書中 分享瑜珈的四大智慧,讓我們運用在日常生 活中,達到內心平和。他讓讀者知道瑜珈不 只是拜日式或其他體位,而是一種當代性十 足的靈修方式,幫助我們快樂並找到內在的 寶藏。

LEDUC PRATIQUE | 9791028517953 | 2020 | 253 PAGES 15X21 CM | 17.00 €



CATHERINE ALIOTTA

發現心理調 節的神奇力量。 > TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL AVEC LA SOPHROLOGIE : STRESS. ANXIETÉ. ÉPUISEMENT... 20 PRATIQUES INÉDITES **POUR ÉVITER QUE CA DÉBORDE**

用心理調節找 回心理平衡

壓力、焦慮、疲勞... 二十個避免崩潰的方法

一天當中,我們的情緒都不斷在變:從開心 到生氣、傷心到害怕,每一種情緒都是真實 的,就連負面情緒也是。然而,當情緒潰堤 的時候,該怎麼辦?這時候心裡調節或許是 找回平靜最自然的方法。在書中凱特琳 . 艾 瑠塔(Catherine Aliotta)以深入淺出的方 式重點解說情緒的機制,以及情緒對我們身 體的影響。她在書中提供一個測驗讓讀者知 道自己的情緒模式:如此一來就能了解自己 如何面對情緒,也才能在自己被情緒淹沒之 前,先一步接納它們。接著,作者教導一系 列放鬆動作和視覺化練習,讓你重拾平靜狀 態。配有豐富插圖,是與情緒共處、找回優 遊自在不可或缺的最佳拍檔。

LEDUC PRATIQUE | 9791028518486 | 2020 | 223 PAGES | 15X21 CM | 18.00 €

個人發展/心靈成長



LILA RHIYOURHI

善用磁場療癒自己, 預防疾病。 > SECRETS DE GUÉRISSEUSE : RENOUER AVEC LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DE VOTRE ENERGIE

療癒的秘密 重新連結內在不可 思議的力量

自遠古以來全球各地代代相傳著各種動作、祈禱、咒語可以減緩疼痛、治療扭傷或和緩燒燙傷。多年來這樣的傳承都是秘密進行的,彷彿說出來就不靈育。事到如今,該是時候讓人人都成為療癒者,幫助我們的朋友和家人,讓相關知識可以分享給多數人而不僅限於少數幸運者。該是時候跟所有人分享這些資訊、祈禱和有效的療法。

LEDUC PRATIQUE | 9791028516758 | 2020 | 277 PAGES 15x21 cm | 18.00 €



非讀不可經典, 二〇〇七年以來熱 賣長銷! **>** MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

精油聖經

所有最新、最專門的精油知識,用最簡單、方便的方式呈現給大眾!針對每一個問題,讀者將找到知名的配方,以及許多快速有效的精油療法。獨一無二、方便好用的精油聖經!目標是讓所有人都擁有足夠的知識,在家中就可以運用神奇的精油。不可不讀!

RIGHTS SOLD

繁體中文、簡體中文、 義大利文、葡萄牙文、俄文

FIND OUT MORE

> 法國已售出一百二十萬冊

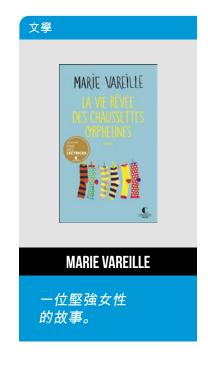
LEDUC PRATIQUE | 9791028510046 | 2008 | 552 PAGES 19x23 cm | 24.90 €



> LES HUILES ESSENTIELLES OUI SOIGNENT

妳剛開始學芳療?妳想知道用那些精 油最不會錯?想知道精油如何稀釋、 調配、用幾次、怎麼用?請看這本專為 初學者撰寫的精油指南。書中詳列二十 七種舒服、美容、有益健康且毫無風險 的精油雙頁介紹,每種精油另有一頁附 美麗照片的重點整理,介紹植物本身和 用法,以及孩童使用或禁忌症的注意事 項。此外也針對六十七種狀況(過敏、 氣喘、橘皮組織、關節疼痛...)提供超 級簡單的療法。

LEDUC PRATIQUE | 9791028516499 | 2020 | 192 PAGES 19X24 CM | 14.90 €



> LA VIE RÊVÉE DES CHAUSSETTES ORPHELINES

落單襪子的

表面上愛麗絲過得很好:喜歡單身生 活,活躍於紐約金融界,還有一間看得 到中央公園的超大公寓。然而,她卻有 個埋藏在心底深處,連自己都快要可以 假裝忘掉的秘密。

RIGHTS SOLD 德文、捷克文

CHARLESTON | 9782368124727 | 2019 | 399 PAGES 14.5X23 CM | 19.00 €

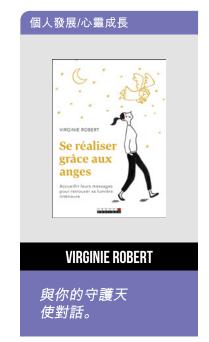


> HISTOIRES DU SOIR POUR LES ADULTES **OUI ONT PEUR DU NOIR : DES HISTOIRES** MÉDITATIVES POUR LE BIEN -ÊTRE PSYCHIQUE

人的床邊故事 引人省思、 療癒心靈的故事

誰說只有小朋友可以聽故事睡覺?大人 在經歷了一天的勞累後也該享有這段讓 他們放鬆的溫馨時刻。

LEDUC PRATIQUE | 9791028517731 | 2020 | 127 PAGES 17X22 CM | 14.90 €



> SE RÉALISER GRÂCE AUX ANGES : POUR RETROUVER SA LUMIÈRE INTÉRIEURE

實現自我

接受天使的訊息, 找回內在的光芒

在一次車禍後,維吉妮.羅伯(Virginie Robert)突然可以聽得別人聽不到的 聲音。從此揭開了她傾聽天使們珍貴訊 息與教誨的時光。在本書中,這位天使 療癒專家首次選擇在不違逆上天指示的 原則下,分享她學到的東西。

LEDUC PRATIQUE | 9791028517632 | 2020 | 173 PAGES 15X21 CM | 17.00 €



> PAS BESOIN D'ÊTRE SOUPLE POUR FAIRE DU

身體硬梆梆 照樣做瑜珈

一本適合所有人(包括筋骨較硬者)的 瑜珈教材,書中有五十個基本體位和詳 細說明的十二堂練習。作者將提供建議 告訴你如何旋轉關節、運用不同型態的 哈達瑜珈(墊上、坐姿、站姿、瑜珈球 或彈力帶)並且了解能量穴位。

LEDUC PRATIQUE | 9791028518882 | 2020 | 206 PAGES 15X21 CM | 17.90 €



CLARISSE SABARD

家族秘密、歷史、 堅強的女性角色. 所有成功小說的元素 一應俱全。

> LE JARDIN DE L'OUBLI

遺忘花園

一九一〇年。年輕的艾嘉德,在她受雇 負責燙衣的別墅中,認識了美麗的舞星 歐德羅。兩人相遇就此扭轉了彼此的一 生,從此,她們倆的命運被一個沉重的 秘密繫在一起。一個世紀後,剛剛走出 憂鬱症陰霾的記者芙絲汀,來到尼斯近 郊想要寫一篇關於一戰前夕美好年代的 報導。她的姨婆於是跟她說了她們非比 尋常的祖先艾嘉德的故事。在深入探索 自己家族秘密的同時, 芙絲汀不禁懷疑 起未來。個性陰沉又神秘的賽巴斯強出 現也讓一切變得更複雜。

CHARLESTON | 9782368121870 | 2018 | 430 PAGES 14.5X23 CM | 19.00 €