

Solutions pour adoucir le stress en pleine conscience

Ce livre est une suite du livre *L'impact des émotions sur l'ADN*. Cependant, il peut être lu indépendamment de celui-ci.

Au travers de l'histoire de vraies jumelles, Marie et Lisa, vous découvrirez que nos comportements quotidiens peuvent moduler l'expression de nos gènes et créer notre réalité physique instant après instant.

Nous pouvons tous agir pour nous et pour notre santé en choisissant cinq comportements, piliers du bien-être physique, mental, social et spirituel.

Ces comportements sont: la gestion du stress et des émotions, l'alimentation, l'activité physique, le plaisir dans ce que nous faisons et le lien affectif et social.

Le livre propose d'aborder ces comportements avec humour, simplicité et en pleine conscience.

La pratique de la pleine conscience permet de soutenir et de renforcer ces cinq piliers du bien-être qui peuvent agir ensemble en se renforçant mutuellement.

Cette pratique permet de contrecarrer l'effet du stress sur l'organisme et peut être envisagée comme thérapeutique dans le soutien des approches médicales et psychologiques.

Diplômée de l'Université de Namur en Belgique et Docteur ès Sciences, **Nathalie Zammatteo** a étudié l'ADN et l'expression des gènes. Elle a participé à différents projets de recherche à l'Université et en entreprise où des micro-damiers à ADN ont été élaborés pour mesurer l'expression des gènes. Suite à des problèmes de santé personnels, elle s'est intéressée aux recherches montrant l'effet du stress et des émotions sur l'ADN. Elle a écrit un livre sur le sujet *L'impact des émotions sur l'ADN*. Aujourd'hui, elle exerce comme thérapeute somato-psychique et anime des ateliers de méditation de pleine conscience.

Diplômée de l'Université de Namur en Belgique, **Marie Botman** a étudié la biologie cellulaire. Elle a travaillé durant une dizaine d'années en laboratoire sur le stress cellulaire. Suite à un festival des sciences en Ecosse, elle a eu envie de transmettre sa passion aux petits et grands et a mis sur pied « Le printemps des Sciences » à Namur. Un accident de voiture, avec tous les problèmes de santé qui ont pu en découler, a été pour elle l'occasion d'approfondir les techniques de méditation et de gestion du stress. En 2018, elle a obtenu le certificat en Mindfulness de l'ULB. Actuellement, elle exerce comme thérapeute somato-psychique et anime des ateliers de méditation pour les adultes, les ados et les enfants.

14 €

Éditions
Quintessence

ISBN 978-2-35805-242-9
Livre imprimé en France



Conception graphique couverture: © Caroline Robin | LAPLUMIERGRAPHIK | Image de couverture: © palau83, Fotolia.

Nathalie ZAMMATTEO et Marie BOTMAN | L'IMPACT DES COMPORTEMENTS SUR L'ADN

Nathalie ZAMMATTEO
et Marie BOTMAN

L'impact des comportements sur l'ADN

Quand nos choix créent
notre bien-être

La dynamique épigénétique

Éditions Quintessence | Ressources & Santé

