



Janvier 2025



NEWSLETTER

AISA WELL-BEING



Nous voilà en 2025, prêts à entamer une nouvelle année pleine de promesses et de possibilités.

C'est le moment idéal pour prendre un instant pour nous recentrer et réfléchir à notre bien-être.

À travers cette newsletter, nous avons à cœur de vous accompagner tout au long de l'année pour cultiver une meilleure version de vous-même, tant sur le plan physique que mental.

Que vous souhaitiez vous engager dans de nouvelles habitudes saines, trouver des astuces pour réduire le stress ou simplement nourrir votre esprit de pensées positives, nous vous proposerons des conseils, des inspirations et des ressources pour vous aider à avancer sereinement.

En cette période de renouveau, faisons ensemble le choix du bien-être pour cette année 2025...

Parce que prendre soin de soi est la première étape pour prendre soin des autres et du monde qui nous entoure.

Bonne lecture et belle année à vous !

L'équipe AISA WELL-BEING

POUR VOUS, DANS CETTE EDITION....



À NE PAS MANQUER!

Les évènements à venir; pour notre plus grand plaisir...Et si on parlait "Chakras"?



QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPELS & CO

Le plein d'infos sur votre association well-being préférée!



LUMINO-RELAXATION

La technologie PSiO vous offre une solution innovante, simple et efficace pour retrouver équilibre et vitalité...



SOPHROLOGIE

Une précieuse alliée pour traverser cette saison en toute sérénité.



BIEN PASSER L'HIVER

Aromathérapie, phytothérapie, nutrition, exercices physiques...faites le plein d'idées!



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Une autre perception de l'hiver...



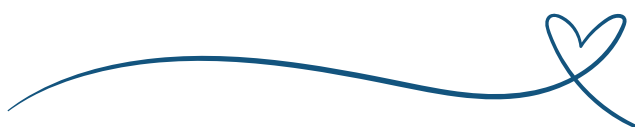
LA QUESTION BIEN-ÊTRE

À vos claviers!



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Cathy vous partage un de ses coups de coeur...disponible à la médiathèque well-being bien-sûr!





À NE PAS MANQUER!

Ateliers "Chakras"

Pour vous emmener en douceur jusqu'au printemps, l'AISA Well-Being est ravie de vous proposer un cycle de **7 ateliers consacrés aux Chakras**.

Ils vous permettront de **mieux vous connaître, d'écouter votre corps et de débloquer les sources de stress** à travers les 7 chakras principaux: Racine, Sacré, Plexus Solaire, Cœur, Gorge, 3^{ème} œil et Couronne.

Les Chakras sont les **centres énergétiques** qui se trouvent dans le corps et, lorsqu'ils sont équilibrés, ils permettent à notre **énergie** de circuler de façon harmonieuse.

Chaque atelier se déroule de la manière suivante : des **explications simples** sur un des 7 Chakras (le rôle, le fonctionnement et les causes de blocage), une **méditation guidée**, un **temps de partage** initié par des questions de coaching et une **visualisation**.

Vous repartirez détendu(e), et nantis d'une boîte à outils à utiliser au quotidien pour retrouver un certain équilibre dans votre vie.

Vous pouvez vous inscrire à un atelier, plusieurs ou assister au cycle complet des 7 ateliers.

Ces ateliers sont créés et animés par **Sarah Brown Haté**, coach certifiée, praticienne EFT/IET (soins émotionnels et énergétiques), formatrice bilingue anglais-français.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur **EXTRA CLUB**, dans **Evènements Well-Being**. Ne traînez pas, **le nombre de places est limité!**

QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO



- **Petite nouveauté dans le Multipass** : le cours de **sophrologie** animé par **Chrystelle PINCEMAIL** vous est aussi proposé le **mardi de 13H00 à 13H50** aux pavillons 1&2, en remplacement de la relaxation sensorielle.
La séance de sophrologie du jeudi au B55 est maintenue.
- De part le manque de réservation, **les séances de podo-relaxation sont stoppées**. Notre équipe de massage étudie une autre activité.
- **Qu'on se le dise!** Nous vous rappelons que **Nelly** vous reçoit pour des séances de **réflexologie palmaire, crano-faciale** mais aussi **plantaire**.
- **Accueil AISA au B55** entre 12H et 14H et en fin de journée : Après plusieurs semaines de recherches, nous avons trouvé une solution pour remplacer Anne-Marie.
Vous ferez la connaissance de **Sandra** à partir de **mi-janvier**.
- Tous les plannings sont disponibles dans **Extraclub**.
- Si vous souhaitez vous inscrire au **pack Multipass**, bonne nouvelle, c'est toujours possible! Il vous donnera accès aux séances de **Sophrologie, Voyage Sonore, Yin & Nidra Yoga, Posturale Hypopressive, Munz Floor & Body Deep Balance**.
- Restez connectés! **Téléchargez** l'application **AISA Life!**



A VOUS DE JOUER!

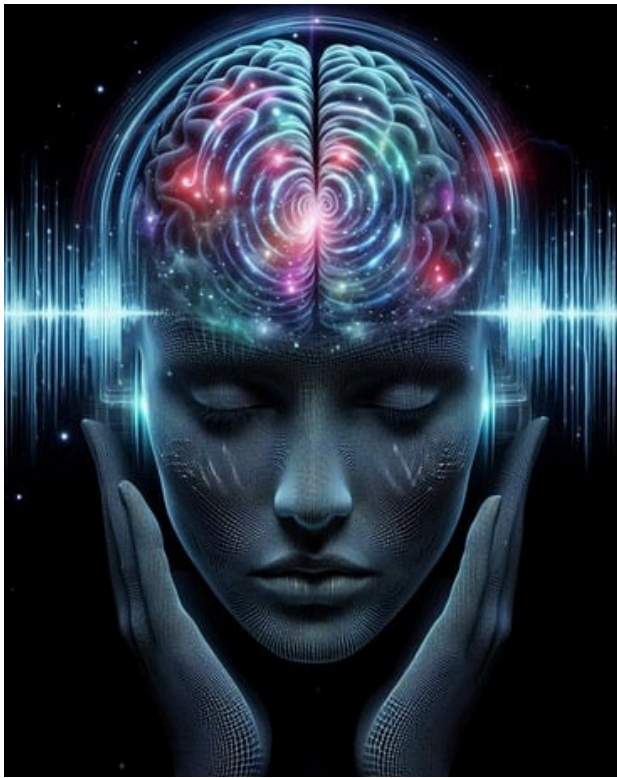
Que pensez-vous de notre nouvelle newsletter?

Que souhaiteriez-vous y voir?

Que souhaiteriez-vous supprimer?

Ecrivez- nous **ICI!**





LUMINO-RELAXATION

Proposée par l'AISA Well-Being, la technologie PSiO vous offre une solution innovante, simple et efficace pour retrouver équilibre et vitalité.

Depuis plus de 20 ans, la technologie PSiO est utilisée avec grand succès dans les hôpitaux notamment, pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil.

La NASA a récemment acheté le PSiO pour tester son efficacité pour la régulation du décalage horaire et la gestion du stress des astronautes.

Utilisation sans danger: A l'inverse des médicaments, cette méthode a prouvé après 20 ans de pratique qu'il n'y a aucun effet secondaire.

PSiO a d'ailleurs obtenu le certificat d'innocuité totale pour les yeux par le Laboratoire National Français de mesure (LNE).

Mais qu'est-ce que le PSiO exactement ?

Le PSiO c'est une paire de lunettes sophistiquée, dotée d'un lecteur MP3 et dont les verres diffusent de la lumière soit en mode pulsé, soit en mode continu.

Le mode pulsé permet de se détendre rapidement et d'annuler la rumination, alors que le mode continu est plutôt utilisé pour la luminothérapie.

Dans les programmes PSiO, la fréquence de stimulation visuelle varie de 3 à 12 cycles/seconde, ce qui permet d'accéder facilement à un état de «lâcher-prise», propice à la suggestion positive...

Ce repos induit provoque une récupération automatique tandis que la lumière provoque un effet énergisant, un peu comme une sieste régénérante (sauf qu'ici, c'est vous qui la provoquez, à volonté !).

Plusieurs programmes vous sont proposés: renforcer votre immunité, émotions et appétit, énergie, lâcher prise, relaxation, dos relax (troubles fonctionnels)...ou tout simplement une séance découverte...

Précautions: La lumino-relaxation est déconseillée en cas d'épilepsie; demandez conseil à votre médecin.

Contactez nous afin de cibler votre séance!

SOPHROLOGIE



Proposée par l'AISA Well-Being, la sophrologie, discipline qui associe des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation, offre de nombreux bienfaits, notamment en hiver. Pendant cette saison, où les journées sont plus courtes et les températures plus basses, les bienfaits de la sophrologie se révèlent particulièrement utiles pour maintenir un équilibre physique et émotionnel.

Voici quelques uns des avantages de la sophrologie en hiver :

1. Renforcer l'immunité et prévenir les maladies

L'hiver est souvent une période propice aux infections (rhumes, gripes, etc.). La sophrologie permet de stimuler le système immunitaire en activant la relaxation et la respiration profonde. Les techniques de relaxation diminuent le stress et favorisent un meilleur équilibre hormonal, ce qui contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

2. Lutter contre le blues hivernal

Le manque de lumière en hiver peut entraîner des troubles de l'humeur, tels que le "blues hivernal" ou la dépression saisonnière. Grâce à des exercices de relaxation et de visualisation positive, la sophrologie aide à restaurer l'équilibre émotionnel. Les séances permettent de se reconnecter à ses ressources intérieures et de cultiver une attitude plus positive face aux difficultés liées à la saison.

3. Réduire les tensions musculaires

Le froid et les changements de température peuvent induire des tensions musculaires, en particulier dans la nuque, les épaules et le dos. La sophrologie offre des techniques de détente musculaire qui permettent de libérer ces tensions et de favoriser un mieux-être physique. Cela est particulièrement important pendant les mois d'hiver, lorsque le corps peut se contracter davantage en raison des conditions climatiques.

4. Améliorer la qualité du sommeil

Les nuits d'hiver peuvent parfois être plus longues, mais aussi moins réparatrices en raison des variations de température ou du stress accumulé. La sophrologie, avec ses exercices de relaxation et de gestion du stress, permet de préparer le corps et l'esprit à un sommeil de meilleure qualité. En apaisant l'esprit, elle favorise l'endormissement et améliore la récupération nocturne.

5. Gérer l'anxiété liée à l'hiver

L'hiver peut également être une période génératrice d'anxiété, en particulier en raison de la baisse de lumière, du froid ou des obligations liées aux fêtes de fin d'année. La sophrologie permet de mieux gérer cette anxiété en enseignant des techniques de respiration et de pleine conscience. Ces pratiques permettent de réduire la pression et de retrouver une certaine sérénité, même dans un environnement difficile.

6. Stimuler l'énergie et la vitalité

L'hiver est souvent associé à une baisse de vitalité, due au manque de lumière et à la baisse des températures. La sophrologie aide à réguler l'énergie en apprenant à écouter et à respecter les besoins du corps. Les exercices respiratoires et les visualisations peuvent revitaliser l'esprit et le corps, permettant ainsi de mieux faire face à la fatigue et aux baisses d'énergie caractéristiques de la saison froide.

7. Renforcer la concentration et la gestion du stress au travail

Pendant l'hiver, le travail peut paraître plus pesant, surtout lorsque les fêtes approchent ou que les journées semblent longues. Les séances de sophrologie, avec leurs techniques de relaxation, aident à maintenir une meilleure concentration et à réduire le stress professionnel. Cela est particulièrement bénéfique pour gérer les pressions au travail et aborder les tâches quotidiennes avec calme et efficacité.



8. Cultiver la sérénité et l'optimisme face à la grisaille

L'hiver peut souvent apporter des journées grises et maussades, ce qui peut affecter l'état d'esprit. La sophrologie permet de cultiver une attitude positive en apprenant à se concentrer sur le moment présent et en pratiquant des visualisations qui apportent de la chaleur et de la lumière intérieure. Ces exercices aident à garder une vision optimiste et à faire face aux journées plus sombres avec calme et sérénité.

Conclusion

La sophrologie se révèle être un allié précieux pendant l'hiver.

En renforçant le bien-être physique et émotionnel, elle permet de traverser cette saison en toute sérénité, en améliorant la gestion du stress, la qualité du sommeil, l'énergie et en protégeant l'équilibre mental et physique.

C'est une méthode simple et efficace pour vivre l'hiver de manière plus agréable et plus harmonieuse.

Réservez votre séance sur [notre site!](#)

BIEN PASSER L'HIVER

L'hiver, avec ses températures froides, ses journées raccourcies et son manque de lumière, peut être un défi pour notre bien-être.

Heureusement, plusieurs approches naturelles permettent de traverser cette saison avec sérénité, vitalité et énergie!

Voici quelques astuces pratiques pour vous aider à passer un hiver en pleine forme!

1. **AROMATHÉRAPIE**: des huiles essentielles (HE) pour renforcer l'immunité et stimuler l'humeur

L'aromathérapie est une méthode douce et efficace pour lutter contre les désagréments de l'hiver. Certaines huiles essentielles peuvent soutenir le système immunitaire, apaiser les voies respiratoires ou même améliorer l'humeur.

- **Renforcer l'immunité** : Utilisez des huiles essentielles comme l'eucalyptus radié ou le ravintsara pour leur action antivirale et tonifiante. L'inhalation* de ces huiles aide à purifier l'air et à stimuler les défenses naturelles de l'organisme. (**voir les précautions d'usage en fin d'article*)
- **Soulager les voies respiratoires** : L'huile essentielle de menthe poivrée est idéale en diffusion* ou en inhalation* pour décongestionner et ouvrir les voies respiratoires. (**voir les précautions d'usage en fin d'article*)
- **Lutter contre la déprime hivernale** : L'huile essentielle d'orange douce ou de géranium rosat peut être utilisée pour lutter contre la dépression saisonnière et améliorer l'humeur. Diffusez-les* dans votre espace de vie ou appliquez-les en massage diluées dans une huile végétale*. (**voir les précautions d'usage en fin d'article*)
- **Protéger la peau** : En hiver, la peau souffre du froid et du vent. Mélangez* quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou d'ylang-ylang dans une huile végétale de jojoba pour nourrir et apaiser les peaux sèches. (**voir les précautions d'usage en fin d'article*)



Quelques précautions à prendre avant usage des huiles essentielles: en raison de la concentration élevée de principes actifs dans ces huiles, une utilisation incorrecte peut entraîner des effets indésirables. Il est donc essentiel de suivre certaines précautions pour profiter des bienfaits des huiles essentielles en toute sécurité:

- **Toujours diluer les HE** dans une huile végétale avant application sur la peau (amande douce, abricot, jojoba...): **une dilution de 1 à 3%** est suffisante pour les soins de la peau. Cela correspond à environ **1 à 3 gouttes** d'huile essentielle pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale.
- Cette dilution s'applique également à l'ajout d'HE dans **l'eau du bain**: toujours **diluer les HE dans un dispersant** (sel d'Epsom, base neutre pour bain ou lait) avant de les ajouter à l'eau chaude. Cela permet d'éviter les irritations cutanées dues au contact direct des huiles avec la peau.
- **Enfants et femmes enceintes**: l'utilisation de certaines HE est possible mais doit absolument s'effectuer **sous les conseils et le suivi d'un spécialiste**.
- **Pathologie spécifique** (asthme, épilepsie, hypertension, problème cardiaque, traitement hormonal, etc): certaines HE sont à proscrire; **consultez un spécialiste**.
- **Diffusion** : La diffusion dans l'air est une méthode sûre et efficace pour purifier l'air et créer une ambiance agréable. Toutefois, il est essentiel de **ne pas diffuser** d'huiles essentielles en continu **pendant plus de 30 minutes à 1 heure dans une pièce fermée**.
- **Inhalation** : L'inhalation directe peut être très efficace pour dégager les voies respiratoires, mais elle doit être faite de manière ponctuelle, en évitant des inhalations trop longues (**5 à 10 minutes maximum**) pour ne pas irriter les muqueuses.
- **Réactions allergiques et tests de tolérance**: Appliquez une petite quantité de l'huile essentielle diluée dans le pli du coude ou derrière l'oreille; attendez 24 heures pour vérifier qu'aucune irritation, rougeur ou démangeaison n'apparaisse.

2. **PHYTOTHÉRAPIE**: des plantes pour renforcer la vitalité et la résistance

La phytothérapie est une excellente alliée pour traverser l'hiver.

Les plantes peuvent aider à booster le système immunitaire, à lutter contre les infections et à maintenir l'énergie.



- **Echinacée** : Cette plante est réputée pour ses propriétés immunostimulantes. En complément alimentaire, l'échinacée peut être prise sous forme de gélules, de teinture mère ou de tisane pour prévenir les infections respiratoires.
- **Sureau noir** : En cas de rhume ou de grippe, les fleurs de sureau noir sont un excellent remède pour stimuler les défenses naturelles et soulager la toux.
- **Ginseng** : Si vous vous sentez fatigué(e) ou épuisé(e) par le manque de lumière, le ginseng est une plante adaptogène qui soutient l'énergie et la résistance au stress.
- **Tisane de thym, romarin et ortie** : Ces plantes, riches en antioxydants, sont parfaites pour aider à purifier l'organisme et renforcer les défenses immunitaires.

3. **NUTRITION**: des aliments pour renforcer l'immunité et se réchauffer

En hiver, une bonne alimentation est essentielle pour soutenir le système immunitaire, maintenir une bonne énergie et faire face aux coups de froid.

- **Vitamine C** : Consommez des agrumes (oranges, pamplemousses), des kiwis ou des poivrons rouges pour renforcer vos défenses naturelles.
- **Vitamine D**: Essentielle en hiver pour renforcer le système immunitaire et prévenir les infections respiratoires, elle aide aussi à maintenir la santé des os en facilitant l'absorption du calcium. Elle contribue à améliorer l'humeur et à lutter contre la dépression saisonnière, souvent exacerbée par le manque de soleil.
- **Aliments riches en oméga-3** : Les poissons gras comme le saumon ou les graines de lin sont riches en oméga-3, qui favorisent une bonne santé cellulaire et ont des propriétés anti-inflammatoires. Les noix et graines de chia sont aussi de bonnes sources végétales.

- **Épices réchauffantes** : La cannelle, le gingembre, le curcuma et le piment de Cayenne sont des épices qui stimulent la circulation sanguine, réchauffent le corps et apportent une touche de chaleur à vos plats.
- **Soupes et bouillons** : Les soupes maison à base de légumes de saison comme le chou, les carottes, le poireau ou la courge apportent une excellente source de vitamines et minéraux tout en étant nourrissantes et réconfortantes.
- **Probiotiques** : Consommez des aliments fermentés comme le yaourt, le kéfir ou la choucroute pour soutenir votre flore intestinale, essentielle pour un système immunitaire fort.

4. Exercice physique: maintenir l'activité pour garder l'énergie

L'hiver peut être une période où l'on se laisse facilement aller à la sédentarité. Pourtant, l'activité physique est cruciale pour maintenir une bonne circulation sanguine, renforcer le système immunitaire et lutter contre la déprime hivernale.



- **Exercices en extérieur** : Profitez des journées où il y a du soleil pour faire des promenades. L'air frais, la lumière naturelle et les bienfaits de la marche permettent de stimuler la circulation sanguine et de renforcer l'organisme.
- **Yoga ou Pilates** : Si le froid vous décourage de sortir, le yoga et le Pilates sont des activités idéales à pratiquer à la maison pour maintenir la souplesse, réduire le stress et booster l'énergie.

Testez nos cours de **Yin et Nidra Yoga** avec **Séverine Dhont!**

- **Exercices cardio à faible impact** : Si vous aimez l'exercice, mais que vous préférez rester au chaud, optez pour des exercices de cardio comme la danse, le vélo d'intérieur ou même des séances de trampoline à la maison pour garder la forme.
- **Renforcement musculaire** : L'hiver est aussi le moment idéal pour renforcer ses muscles avec des exercices ciblés, en utilisant des poids ou en faisant des séries de squats et de pompes, pour stimuler l'organisme et éviter la fatigue.

L'**AISA Well-Being** vous propose, entre autres, **l'Holistic Fitness**; tout à fait approprié quel que soit votre niveau ou vos contraintes physiques...

Contactez **Carl!**



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

L'hiver marque la fin du cycle annuel; la terre est épuisée et doit maintenant se reposer pour ensuite nourrir et porter vers la vie un nouveau cycle à venir.

La tradition nous dit "Le Ciel et la Terre ne communiquent plus".

La terre est livrée à elle-même et ses énergies travaillent en profondeur. Toute la nature s'endort à la surface du sol; les manifestations de vie à l'extérieur sont réduites au minimum.

On associe la mort à l'hiver; l'expression du yin maximum; caractérisée par les phénomènes d'intériorité et d'involution: la vie ne concerne plus l'extérieur mais l'intérieur.

Ce serait donc le temps pour nous de nous reposer et de restaurer nos forces pour de nouveau renaître...mais emportés par la frénésie de notre société, notre rythme est tout autre et nous oublions souvent de ralentir.

Pourtant, "considérer les rythmes de la Nature et s'y conformer permet de transformer le poids de la vie en Art de Vivre", comme l'écrit Isabelle Lauding dans "Les cinq saisons de l'Énergie".

Notre activité professionnelle représente déjà bien assez d'effort en hiver; osez ralentir le reste du temps; prenez un bon livre, laissez vous aller à vos pensées, flânez, rêvez...Vous pouvez avoir le sentiment de contraindre votre nature même, vos goûts, vos capacités en ralentissant...mais acceptez l'expérience; adaptez-vous, telle l'eau prenant la forme d'un vase.

L'élément eau est en effet associé à l'hiver car la puissance de l'eau est telle la force vitale qui travaille au sein de la graine lorsqu'elle s'enfouit dans la terre en hiver.

La graine contient l'arbre; imaginez la force vitale contenue dans le sol gelé de janvier!

Les organes de l'hiver: le couple reins / vessie

Les Reins conservent le Jing qui est l'essence vitale.

Nous recevons de nos parents un capital énergétique qui décroît tout au long de notre vie (bien qu'il puisse être entretenu).

Les os, les moelles et le cerveau sont gouvernés par l'énergie du Rein, ainsi que les cheveux, les dents et les oreilles.

C'est donc ainsi que la vieillesse peut entraîner une fragilisation des os, des dents, une perte de cheveux et/ou une surdité.

L'énergie des organes peut être affectée par une grande émotion, la peur est celle liée au Rein. C'est souvent l'explication que nous donnons en Médecine Traditionnelle Chinoise quand à une chute de cheveux rapide ou un « tour de rein ».

L'énergie du Rein est l'énergie sexuelle, de procréation, un trouble sexuel (impuissance, éjaculation précoce, baisse de libido...) ou une infertilité peut faire penser à une faiblesse de l'énergie rénale.

Le Rein gère les liquides et les mictions, quand il fonctionne mal cela peut entraîner des oedèmes, des mictions trop abondantes ou fréquentes.

En diététique chinoise, la saison du Rein correspond à la saveur salée. Privilégier des aliments de saveur salée permet donc de renforcer l'énergie du Rein.

Quelques conseils (non exhaustifs) pour bien passer l'hiver selon la MTC

- Consommez des aliments de saveur salée : fruits de mer (huîtres, crevettes, crabe), noix de St Jacques, algues, soja par exemple
- Cuisinez régulièrement des légumes racines : carottes, oignons, navets, raves, rutabaga, pommes de terre...
- Utilisez cannelle, sésame noir, graines de carvi, clou de girofle, poivre du Sichuan, anis étoilé dans vos plats, desserts ou boissons chaudes.
- Consommez des pistaches, noix de cajou, noix.
- Mangez chaud et évitez les crudités (ou mâchez les bien et accompagnez-les d'une boisson chaude afin de réchauffer le bol alimentaire).
- Protégez le bas du dos du froid.
- Protégez la tête également lorsque vous le pouvez, car nous avons un point important au sommet du crâne (VG20) qui est le point de rassemblement de l'énergie Yang.
- Tâchez de toujours garder vos pieds au chaud; l'idée générale de ces trois derniers points étant de ne pas laisser le froid "entrer" dans le corps.



LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

Quelle vitamine est particulièrement importante en hiver pour soutenir le système immunitaire ?

- a) La vitamine A b) La vitamine C c) La vitamine D

Réponse dans la prochaine newsletter...



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Cathy se fera un plaisir de vous accueillir et vous conseiller lors des **permanences de notre médiathèque!**

La sélection de Cathy pour janvier ..Suivez la guide!

Devenez acteur de votre bien-être!

Découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée !

Dans ce guide unique, le plus complet et le plus pratique, apprivoisez les 78 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, héliochryse, ylang-ylang..., à chacune ses propriétés.

Utilisez les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'efficacité et de sécurité.

Visualisez les zones d'application grâce à nos illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires.

Constituez votre trousse personnalisée, pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Glissez dans votre sac à main quelques huiles essentielles d'urgence : anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille) !



Le roman "feel good" qui ravit les lectrices...

Gina, charmante vieille dame d'origine italienne qui mène une existence modeste à Paris, joue chaque mois aux machines à sous. Et voilà qu'un jour, elle gagne. Et prend une folle décision : elle partagera cet argent avec des personnes qui ont joué un rôle dans sa vie et qu'elle n'a jamais pu remercier. En catimini, elle s'envole sur les traces de son passé...

Lorsque sa petite-fille Chloé découvre la « fugue » de sa grand-mère adorée vers New York, elle part à sa recherche, accompagnée par Olga, la meilleure amie de Gina, qui a le don pour les mettre dans des situations impossibles.

Commence pour les trois femmes un voyage riche en émotions fortes, entre fous rires et larmes, entre gratitude et transmission, rythmé par les secrets de Gina et les soubresauts d'une Histoire pas si lointaine.

Vous souhaitez nous proposer ou découvrir de nouvelles lectures absentes de notre catalogue ? [Contactez-nous!](#)



CETTE ÉDITION TOUCHE À SA FIN:

MERCI DE L'AVOIR LUE JUSQU'AU BOUT!

NOUS ESPÉRONS QUE VOUS AUREZ PRIS AUTANT DE PLAISIR À LIRE CETTE
NEWSLETTER QUE NOUS EN AVONS PRIS À L'ÉCRIRE.

BONNE REPRISE ET À TRÈS VITE!
L'ÉQUIPE AISA WELL-BEING

