

Bien-être, jardin, DIY, cuisine...



Une année pleine d'idées

Anna Austruy • Catherine Delprat • Anne Loiseau

Mise en vente le 17/10/2018

Prix : 22.95 € • 192 pages

Faites de vos week-ends et jours de temps libre des moments de création, de bien-être et de découverte !

Cet ouvrage déroule au fil des saisons, toute une palette de bonnes idées et de propositions à saisir en fonction de vos goûts personnels, de la météo, de votre humeur, de vos envies.

Prenez soin de votre corps et de votre esprit ! Apprenez à vous déconnecter, booster votre mémoire, découvrez les bienfaits d'un bain de forêt, concoctez-vous des week-ends cocooning et SPA, essayer des postures de yoga et des automassages, fabriquez vos cosmétiques...

Activez votre fibre créatrice ! Customisez votre déco fabriquez des accessoires pour la maison, confectionnez vos bijoux, tricotez, créez un bullet journal, expérimentez la teinture des tissus...

Réveillez le jardinier qui sommeille en vous ! Créez un potager sur votre balcon ou un jardin de senteurs, cultivez de bons légumes et des herbes, initiez-vous à la permaculture, prenez soin de vos plantes d'intérieur...

Adoptez la green attitude ! Préparez vos produits d'entretien maison, décidez votre maison de plantes qui font du bien, attirez des oiseaux dans votre jardin, glanez des plantes dans la nature, apprenez à recycler vos déchets...

Suscitez des moments heureux en famille ! Cuisinez avec vos enfants, épatez-les en fabriquant des petits jeux avec eux, animez une après-midi qui leur fasse oublier les écrans, organisez une soirée pyjama...

Eclatez-vous en mode food ! Convoquez vos amis à un barbecue ou à une soirée tropicale, concoctez des repas d'ailleurs, apprenez à préparer des légumes fermentés, confectionnez des cadeaux gourmands découvrez les vertus du batch cooking...

... à faire au fil des saisons !

Relations presse LAROUSSE : Maryline Crocq

01 44 39 44 41 • mcrocq@larousse.fr

Éditions Larousse - 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06

www.larousse-cuisine.fr - www.facebook.com/laroussecuisine