

Guide des fleurs de BACH

de Stephan Ball



Biographie de l'auteur

Directeur du centre Bach en Angleterre, Stephan Ball est un expert reconnu en fleurs de Bach.

Tout ce qu'il faut savoir sur les 38 Fleurs de Bach : quels élixirs floraux pour quels problèmes (stress, anxiété, peur, manque de confiance, relations difficiles).

Les deux premiers chapitres présentent l'historique des fleurs de Bach, découvertes par le Dr Bach au début du XX^e siècle et les bienfaits qu'elles peuvent apporter au quotidien; comment les préparer et les mélanger.

Les 8 chapitres suivants décrivent les propriétés thérapeutiques spécifiques de chacun des 38 élixirs en fonction des troubles émotionnels ressentis : angoisse, dépression, manque de confiance en soi, faire face à l'imprévu, pour de meilleures relations avec autrui, prendre la bonne décision.

Avec à chaque fois, des exercices pratiques pour aider à l'auto-médication .

En fin d'ouvrage ::

- les réponses aux questions les plus courantes sur l'utilisation des Fleurs de Bach (posologie, durée du traitement, effets secondaires) ;
- la liste des remèdes et leur principale indication ;
- un répertoire détaillé des troubles émotionnels et le remède associé.