

LE MOIS DU BIEN-ÊTRE À LA FNAC

UNE SÉLECTION DE LIVRES FEEL GOOD ET DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS
POUR SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON ASSIETTE ET BIEN POUR LA PLANÈTE !

Du 26 février au 9 mars le bien-être est mis à l'honneur dans les magasins Fnac et sur fnac.com. Les libraires proposent une sélection d'ouvrages pour veiller à sa santé, son alimentation et à l'environnement. Des rencontres et ateliers sont organisés pour apprendre à se sentir mieux et à rester positif en toute circonstance.

ATELIER



« PETIT BAMBOU »

ATELIER MÉDITATION – FNAC TERNES
JEUDI 7 MARS À 18H00

La Fnac Ternes recevra Sébastien Henry, expert de l'application « Petit BamBou », pour une présentation des bases de la méditation de pleine conscience, suivie d'une expérimentation sur place de cette pratique. Sébastien Henry présentera aussi son dernier livre *Se reconnecter à soi, agir pour les autres. La clef d'un bonheur durable*.

« Petit BamBou » est l'application de méditation numéro 1 en France. Incarné par le personnage d'un sympathique petit bonze, elle se démarque par l'extrême simplicité de son approche, qui en fait un outil de découverte de la méditation idéal.

LIVRE



HUGO CLÉMENT

RENCONTRE DÉDICACE – FNAC TERNES
MERCREDI 6 MARS À 18H00

La Fnac Ternes a le plaisir de recevoir le journaliste Hugo Clément pour une rencontre suivie d'une séance de dédicaces à l'occasion de la parution de son livre *Comment j'ai arrêté de manger les animaux*.

Cet ouvrage court et efficace se présente comme un guide pratique destiné à celles et ceux qui veulent convaincre, mais aussi et surtout aux millions de carnivores qui se posent des questions.



D^r MARCEL ICHOU

RENCONTRE DÉDICACE – FNAC TERNES
SAMEDI 9 MARS À 16H00

La Fnac Ternes a le plaisir d'accueillir le docteur Marcel Ichou pour une rencontre suivie d'une séance de dédicaces à l'occasion de la parution de son livre *Votre ordonnance santé*.

Pourquoi ne pas choisir soi-même un spécialiste ? Quid des médecines alternatives reconnues, et des faiseurs de miracles sans diplôme qui pullulent ? Le D^r Marcel Ichou chroniqueur sur Europe 1 le matin et chez Michel Drucker sur France 2, propose ici une feuille de route pour aider le lecteur à gérer son parcours médical.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

JEUDI 28 MARS 2019

fnac



FABRICE MIDAL

RENCONTRE DÉDICACE – FNAC LA DÉFENSE
MERCREDI 13 MARS À 18H00

La Fnac La Défense recevra Fabrice Midal pour une rencontre suivie d'une séance de dédicaces à l'occasion de la parution de son *Traité de morale pour triompher des emmerdes*.

Dans ce nouveau livre, Fabrice Midal, fondateur de L'École française de méditation, revient aux sources de la sagesse, afin de rétablir une morale authentique et libérée des règles écrasantes.



BRIGITTE-FANNY COHEN

RENCONTRE DÉDICACE – FNAC BERCY
MERCREDI 13 MARS À 18H00

La Fnac Bercy a le plaisir de recevoir la chroniqueuse santé de *Télématin* Brigitte-Fanny Cohen pour une rencontre suivie d'une séance dédicaces à l'occasion de la parution de son livre *Les Pourquoi de la santé*.

Brigitte-Fanny Cohen donne 100 conseils avisés pour changer sa santé au quotidien, à travers des thèmes aussi variés que le sommeil, le stress, la sexualité ou l'alimentation.



FRÉDÉRIC LENOIR & NICOLE BORDELEAU

RENCONTRE DÉDICACE – FNAC BERCY
MARDI 19 MARS À 18H00

La Fnac Bercy accueillera les auteurs Frédéric Lenoir et Nicole Bordeleau pour une rencontre suivie d'une séance de dédicaces à l'occasion de la parution de leur ouvrage : *Méditer à cœur ouvert* pour Frédéric Lenoir et *Respire, un souffle profond peut tout changer !* pour Nicole Bordeleau.

Dans *Méditer à cœur ouvert*, Frédéric Lenoir accompagne le lecteur dans son voyage intérieur au gré des événements et émotions qui jalonnent l'existence. Avec *Respire*, Nicole Bordeleau propose quant à elle une initiation à l'art du souffle, essentiel pour renforcer sa santé, stabiliser ses émotions, dissoudre l'anxiété, trouver le calme en soi et être plus libre intérieurement.



ÉVÉNEMENTS GRATUITS ET OUVERTS AU PUBLIC DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES.

CONTACTS PRESSE :

ANAÏS HERVÉ // 01 55 21 58 69 // ANAIS.HERVE@FNACDARTY.COM

JULIE LE DANTEC // 01 55 21 28 47 // JULIE.LE-DANTEC@FNACDARTY.COM

FNAC DARTY

À propos de Fnac Darty - Présent dans douze pays, Fnac Darty est un leader européen de la distribution de biens culturels, de loisirs, de produits techniques et d'électroménager. Le groupe, qui compte 25 000 collaborateurs, dispose à fin 2018 d'un réseau multi-format de 780 magasins, dont 553 en France et se positionne comme le 2e acteur e-commerce en termes d'audience en France (près de 20 millions de visiteurs uniques cumulés par mois) avec ses deux sites marchands, fnac.com et darty.com. Acteur omni-canal de référence, Fnac Darty a réalisé en 2018 un chiffre d'affaires pro forma de 7.475 Mds€.