

À L'OCCASION DE L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS,
LA FNAC ORGANISE LE MOIS DU BIEN-ÊTRE DANS SES MAGASINS
Sélection des événements au sein de la région Ouest

Du yoga à la cuisine détox, du conte philosophique à la méthode de développement personnel, toutes les nuances du bien-être sont à découvrir ou redécouvrir à la Fnac en mars. À cette occasion, de nombreux magasins accueilleront auteurs et praticiens pour des rencontres et dédicaces et même des séances de relaxation, en lien avec une sélection d'ouvrages incontournables.

Ce mois de mars, les libraires de la Fnac ont sélectionné le meilleur du bien-être. Véritables phénomènes éditoriaux, le développement personnel, les médecines alternatives, les méthodes antistress et la philosophie appliqués à nos vies quotidiennes regorgent de trésors.

LIVRE



FABRICE MIDAL
RENCONTRE ET DÉDICACE
SAMEDI 12 MARS À 17H00 – FNAC POITIERS
JEUDI 17 MARS À 17H30 - FNAC RENNES

La Fnac Poitiers et la Fnac Rennes ont le plaisir de recevoir Fabrice Midal, pour une rencontre avec son public, suivie d'une séance de dédicaces, à l'occasion de la sortie de son livre *Les 5 portes*, paru aux Éditions Flammarion.

Ce livre, guidé par des exercices pratiques ou des rituels à appliquer, délivre la méthode pour savoir qui l'on est vraiment, à travers 5 bonheurs, qui montrent à chacun le chemin de la vraie spiritualité.



MORGANE ORTIN
DÉDICACE
SAMEDI 19 MARS À 15H00 - FNAC NANTES

La Fnac Rouen et la Fnac Nantes sont ravies d'accueillir Morgane Ortin pour une séance de dédicaces, à l'occasion de la sortie de son dernier livre de développement personnel *Toutes les lettres ne sont pas des lettres d'amour* (éd. Leduc S).

Voici un carnet de lettres à s'écrire à soi ou à écrire aux autres, à garder ou à envoyer, à relire ou à brûler, à ouvrir tous les jours ou de temps en temps, à préserver soigneusement ou à faire vivre jusqu'à l'usure...



MAHEVA STÉPHAN-BUGNI

DÉDICACE

SAMEDI 12 MARS À 14H00 – FNAC NANTES

SAMEDI 26 MARS À 14H00 - FNAC LE MANS

Maheva Stephan-Bugni sera présente à la Fnac Nantes et à la Fnac le Mans, à l'occasion d'une séance de dédicaces autour de son dernier essai *Astrotruc* (éd. Marabout).

Pour Maheva Stephan-Bugni, l'astro-philo n'est pas un art divinatoire ou prédictif, et encore moins une science. C'est plutôt un langage et une métaphore de l'existence, qui permet de créer sa propre narration et de partir en quête de soi, si possible, sans se prendre au sérieux !

Dressant des parallèles entre les thèmes de l'astrologie et les références de la pop culture (films, séries, romans, chansons, etc.), ce livre décode avec humour les différents personnages astro afin que chacun puisse s'identifier.

Un voyage déjanté parmi les astres et la pop culture !

ATELIER



ÉLODIE GARAMOND

ATELIER ET DÉDICACE

SAMEDI 26 MARS À 11H00 – FNAC LA ROCHELLE

La Fnac La Rochelle est ravie de recevoir Elodie Garamond, pour un atelier Yoga à l'occasion de la sortie de son livre *Yoga - Un art de vivre*, paru aux Albin Michel.

Le monde du yoga s'est considérablement développé ces dernières années et il peut être légitime de s'y perdre. Dans cette encyclopédie, Élodie Garamond, la fondatrice du Yoga Club Le Tigre, partage avec ses lecteurs ses propres expériences et ses connaissances sur le Yoga.

Ce voyage au pays du Yoga permettra à chacun de comprendre pourquoi c'est un tel phénomène de société et pourquoi - et surtout comment - il change véritablement la vie !

ÉVÉNEMENTS GRATUITS ET OUVERTS AU PUBLIC DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES ET LE RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES EN VIGUEUR.

La programmation des événements Fnac est à découvrir sur [l'Éclaireur.Fnac.com](https://www.eclaireur.fnac.com)

CONTACTS PRESSE :

JULIE QUINIO – 06 16 69 05 59 - julie.quinio@fnacdarty.com

PAULINE LEBLAY – 07 62 20 34 90 - pauline.leblay@fnacdarty.com