



LE BONHEUR D'ÊTRE NU
Naturisme : un autre regard sur la vie
(Nouvelle édition augmentée)

France GUILLAIN

En librairie en janvier 2019

LE LIVRE

Des millions de Français fréquentent régulièrement les lieux naturistes. Sont-ils tous des hippies d'un autre siècle ou des obsédés sexuels ? Non ! La réalité du naturisme, loin des clichés et des fantasmes, est de redonner sa juste place au corps, de découvrir le plaisir de vivre en harmonie avec la nature, et de remettre la simplicité au cœur de sa vie. Car cette pratique, dont le nudisme n'est qu'une des composantes, se fonde sur une philosophie de vie prônant la tolérance, le respect de soi, des autres et de l'environnement. France Guillain nous ouvre les portes des lieux naturistes (clubs, centres de vacances...) et nous fait partager le mode d'existence de ces familles qui ont trouvé leur épanouissement dans ce rapport essentiel au corps et aux éléments. Elle nous invite à mieux connaître cette vie qui puise aux sources de traditions anciennes et les motivations profondes d'hommes et de femmes recherchant à travers l'art de vivre nu, non pas une forme de marginalité, mais le bien-être, le bonheur et la liberté.

L'AUTEUR

France Guillain est navigatrice, journaliste et auteure à succès (*Les Bains dérivatifs*, *Le Miam-ô-Fruit*, etc.) et propose de nombreuses conférences dans le monde entier, sur tous ces sujets autour de la santé naturelle et du bien-être. Elle a réussi à intégrer le naturisme dans sa vie quotidienne pour en faire un atout santé et un accélérateur de qualité de vie.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr