



7 clés pour lâcher prise

Auteur: Hélène Jamesse

Éditeur : La Maison Hachette Pratique

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Rituel - Écoute - Satire - Errance

Et si lâcher prise commençait dès la lecture?
Découvrez comment dans ce guide pratique joliment illustré!

Le lâcher-prise est une exploration en soi. Hélène Jamesse vous suggère deux façons de lire ce livre : la première du début vers la fin avec des moments de réflexion et d'introspection, la seconde de façon aléatoire, reliée à l'une de vos problématiques, comme un jeu. Laissez les mots résonner et vous guider !

Ce livre vous propose des réflexions, des inspirations, en 7 clefs : l'acceptation, l'écoute, la communication, le mouvement, l'observation, la création, et les rituels.

Date : 29/01/2020

Pages : 160

Format cm : 17 x 20

Prix : 14.95

EAN : 9782019452643