



Livre

Auteur(s) : Valandrey, Charlotte (1968-...) (Auteur)

Titre(s) : Se réconcilier avec soi / Charlotte Valandrey ; Céline Langlais (Auteur).

Editeur(s) : Paris : Robert Laffont, 2022.

Résumé : Depuis plusieurs mois, à Paris, j'allais quotidiennement nager. Puiser dans l'eau, dans la symbiose, mon courage, ma paix intérieure, comme une prière. Alors que je me retire en Bretagne commence un lent chemin d'exploration, grâce au shiatsu et à la médecine chinoise. Au fil des séances avec Céline, mes angoisses sont peu à peu démasquées, mes échecs deviennent des expériences. En détricotant le maillage de croyances et de peurs qui me ligotent, voire m'étouffent, je sens que je renoue le lien entre corps et esprit. Je me répare moi-même... Par le yin yoga, la marche dans la nature, le shiatsu, j'ai le sentiment d'avoir retrouvé ma juste place. Au gré des ondulations de la vie qui me parcourent, les doutes vont et reviennent, mais l'amour, définitivement, est plus fort.

Sujet(s) : Réalisation de soi : Récits personnels Bien-être : Récits personnels Qualité de la vie : Récits personnels

Indice(s) : 791.43

Collation : 1 vol. (264 p.). couv. ill. en coul.. 21 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Attigneville	Adultes	documentaire	En rayon	791.43 VAL		088120004296 54
