



Livre

**Auteur(s)** : Haddad, Louise (Auteur)

**Titre(s)** : Entrez en créathérapie : les bienfaits et les plaisirs d'une création qui nous ressemble / Louise Haddad.

**Editeur(s)** : Paris : Le Temps apprivoisé, 2021.

**Résumé** : Entrez en créativité, c'est imaginer, faire émerger son intuition et décider d'agir en passant par nos émotions et nos valeurs. Il est essentiel de prendre conscience du processus créatif qui s'opère en nous lorsque nous créons ! Comment ? Grâce à des exercices de respiration et de visualisation tout simplement. Tricoter, peindre, agencer une pièce, jardiner, Cuisiner. Oui, la créativité est partout et plus elle est développée, plus elle agit sur notre bien-être.

**Sujet(s)** : Relaxation Réalisation de soi Créativité Relaxation

**Indice(s)** : 153.35613.79

**Collation** : 1 vol. (149 p.). couv. ill. en coul.. 21 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	153.35 HAD		088120000925 44

---