

APPRENDRE À ÊTRE EN PHASE AVEC LE MOMENT PRÉSENT ET À L'ACCEPTER

MEV : 08/04/2015

DÉVELOPPEMENT PERSO - RÉUSSITE - 044



Dimensions : 14 x 19
Nombre de pages : 128
Support : Livre Broché
Collection : Guide pratique

13,50 €

Réf. 54403



Béliveau - Sciences et Culture

**7 PRINCIPES POUR VIVRE MIEUX –
SOYEZ ZEN !**

Danielle L'Heureux

BÉLIVEAU
★
éditeur
www.beliveauediteur.com

Vous vous sentez souvent dépassé par les situations quotidiennes qui demandent sans cesse votre attention ? Vous aimeriez rester zen malgré les hauts et les bas de la vie ? Vous rêvez de calme du cœur et de l'esprit ?

Ce livre est conçu pour vous !

Grâce à son étonnante capacité à vous faire comprendre des choses sur vous-même tout en vous amusant, il vous invite à **passer à l'action** sans pour autant vous mettre de pression. Il vous encourage à **entamer une démarche concrète et solide**, car il vous aide à **trouver l'équilibre et à le maintenir**, et ce, quelles que soient les situations ou expériences avec lesquelles vous êtes en contact.

Enfin, bien que très simples à mettre en application, les **sept principes** proposés vous permettront de constater qu'**être zen et le rester est bien plus facile que vous ne le pensiez !**

GUIDE PRATIQUE - ZEN - 7 PRINCIPES



Danielle L'Heureux

Naturopathe, conférencière et animatrice d'ateliers de bien-être au Québec et à l'étranger, Danielle L'Heureux signe ici son 3ème livre sur la santé et le mieux-être. Lors de ses animations ou par ses écrits, les principes en santé globale les plus hermétiques deviennent accessibles et clairs. Par sa présence et ses propos, elle encourage chaque être à renouer avec son authenticité et à retrouver son autonomie émotionnelle par la voie de la joie intrinsèque et de la pleine conscience.

Guide pratique **Zen** 7 principes

Guide pratique **Zen** 7 principes

Guide pratique **Zen** 7 principes