

SERVICE
DE PRESSE
Éditions
Albin Michel



En librairie le 4 novembre 2014



Mettez de la légèreté dans votre vie

Cahiers d'exercices

Laurent BERTREL

LE LIVRE

Et si vous allégiez votre vie ? Pas si facile ? Essayez ce cahier d'activités pratique et ludique et vous y parviendrez !

Avec une nouvelle approche décomplexante, vivez enfin en toute simplicité sans vous démunir de l'essentiel, apprenez à éliminer le superflu, souvent trop lourd à porter... Grâce à ses petits modules, à suivre en progression ou séparément, à ses exercices simples et pertinents, cette véritable boîte à outils vous accompagne sur le chemin de la légèreté :

- je conjugue ma vie au verbe « être »
- j'épure et je me libère du superflu
- je gère mon temps
- je relativise
- je vis « ici et maintenant »
- je suis actrice de ma vie...

Pour revenir à
l'essentiel

Une nouvelle collection de développement personnel

De jolis cahiers proposant une mine de nouveaux exercices de développement personnel, faciles et astucieux, autour de thématiques qui nous concernent toutes, pour prendre notre destinée en main.

+ 1 CD de COACHING



LE PLUS : 55 minutes d'exercices audio ! Techniques de respiration, visualisation positive, sophrologie, relaxation... À faire partout, même en voyage !

L'AUTEUR

Laurent Bertrel est formateur spécialisé en communication interpersonnelle, gestion du stress, création d'entreprise et créativité. Il est également praticien PNL, sophrologue, relaxologue, praticien en hypnose ericksonienne et maître reiki. Il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages de développement personnel.

126 pages • format 17 x 22 cm • broché • 10,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 ou 06 60 63 58 79.

Courriel : cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95. Courriel : emilie.corbineau@albin-michel.fr

■ Éditions Albin Michel • 22, rue Huyghens • 75014 Paris • Tél. : 01 42 79 10 00