



FRANCE - LIRE - BIEN-ÊTRE

Lâcher du lest pour profiter de la vie

MARIE TORRES - 10 NOVEMBRE 2014

Les éditions Albin Michel publient un cahier d'exercices de développement personnel – et un CD -, faciles et astucieux, à l'attention des femmes qui veulent prendre leur destinée en main. « Mettez de la légèreté dans votre vie », des idées pour envisager 2015 sous un nouvel angle...



« Si seulement la vie pouvait être plus simple »... Une réflexion que vous, Mesdames, vous êtes certainement fait au moins une fois dans votre vie.

Alors, comment apporter un peu de légèreté dans votre quotidien ?

Le petit cahier d'exercices de développement personnel et son CD, édités par Albin Michel, sont là pour vous suggérer quelques idées, faciles et astucieuses, qui apporteront, sans nul doute, un petit changement dans votre état d'esprit et, de là, transformeront votre vie.

Grâce à des petits modules, à suivre en progression ou séparément, à des exercices simples et pertinents, cette véritable boîte à outils vous accompagne sur le chemin de la légèreté :

j'apprends à désapprendre, 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...

A consulter tout de suite, ou à offrir (ou s'offrir) à Noël pour commencer l'année 2015 sous un autre angle. Celui de la légèreté et de la sérénité.

MARIE TORRES

METTEZ DE LA LÉGÈRETÉ DANS VOTRE VIE (+ 1 CD)
LAURENT BERTEL
EDITIONS ALBIN MICHEL, NOVEMBRE 2014
10,90 EUROS



EVENEMENTS

FESTIVAL INTERNATIONAL DU CINEMA ETHNOGRAPHIQUE JEAN ROUCH #33

VOIR AUTREMENT LE MONDE DU 4 AU 29 NOVEMBRE 2014

ENTREE LIBRE ET GRATUITE

Festival International du Film Ethnographique Jean Rouch #33 Programme...

DERNIERS ARTICLES

- Cinglant et éloquent, du Strindberg made in Brasil
- Les amours cannibales
- Espagne - Le droit à la nudité dans la ville-Vidéo
- Candide sur le front des Vosges
- Lâcher du lest pour profiter de la vie
- 10 albums de bossa nova à déguster au calme
- Interview de la commandante en chef de la résistance à Kobane
- Mujica, le pouvoir est dans le coeur
- Coup de gueule de Nicole Esterolle sur l'art contemporain !
- Prix Goncourt 2014 à « Pas pleurer »... sur la guerre d'Espagne
- Cadeaux de Noël, et si cette année vous chiniez ?
- Pourquoi les emmerdes tombent toujours le week-end ?

NEWSLETTER

E-mail

S'abonner

Se désabonner

voyages



Cuba - Camagüey : une ville-labyrinthe au charme irrésistible

Cuba peut se découvrir avantageusement à travers ses « Ciudades Patrimoniales », 7 villes incontournables qui, pendant cette décennie, célèbrent leurs demi siècle d'existence. L'année 2014 s'est ouverte sur les festivités de Trinidad. De notre côté, on vous propose de vous aventurer à Camagüey...

VINTAGE



LOS ANGELES -

Amuseur coquin : Premier