

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "Bien-être"

Titre:	Je vais t'aimer mieux, mon corps
Auteurs:	Drouet, Emilie
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	237 p. :
	Après le succès de Fleurir avec ses idées, manuel pratique pour concrétiser ses projets, Rose Poudre aborde sa transformation physique dans ce livre personnel qui transmet de bonnes énergies. Elle a perdu 80 kg, et elle ne l'a pas fait parce qu'elle ne s'aimait pas. Au contraire, elle a toujours aimé son corps, même avec les kilos en trop. Alors, pourquoi choisir de perdre du poids ? Pour gagner en vitalité, en liberté, en santé, pour s'aimer mieux. Son livre est une lecture en deux temps, qui invite d'abord à découvrir son parcours sans filtre à travers un journal de bord. Puis, dans un second temps, c'est un guide holistique enrichi de témoignages de professionnels qui accompagne le lecteur dans l'écoute, la compréhension et l'amour de son corps. C'est au travers du soin du corps et de l'esprit, de l'alimentation, de techniques de libération, de l'activité physique et du développement personnel que Rose Poudre accompagne chacune et chacun dans la reconnexion à son corps. Parce qu'elle a grandi en entendant que "les bonnes choses se partagent", elle a à coeur de faire de son mieux pour apporter une vraie plus-value positive à ses abonnés ainsi qu'à ses lectrices et lecteurs.
Mots matières:	Hygiène Corps Bien-être
Classification:	613 Hygiène. Santé. Beauté

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Emilie Drouet
Editeur:	Paris : G. Trédaniel, 2023
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserver
Nouveautés A.	613 DROU	emprunté emprunté		04.06.2024	46020	0	