

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Search results for "Bien-être"

Title:	Je vais t'aimer mieux, mon corps
Authors:	Drouet, Emilie
Age:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentary
Languages:	french
	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.
Subjects:	Hygiène Corps Bien-être
Classification:	613 Hygiène. Santé. Beauté

More information

Author zone:	Emilie Drouet
Editor:	Paris : G. Trédaniel, 2023
Reservations (actual):	0

Locatio n	Call number	Mark		Availabi lity	Circulat ion code	Due date	Item number	Reserva tions	Reserve
Mezzani ne	613	DROU	checked out	checked out		04.06.20 24	46020	0	