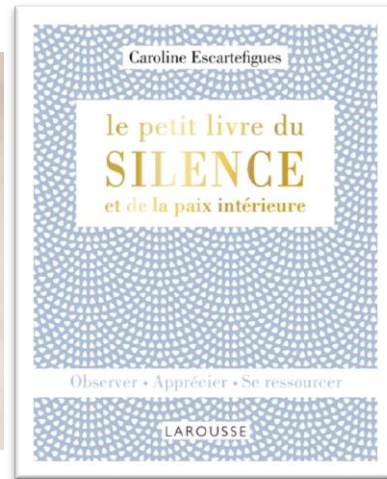


Vivre mieux vivre ...



Caroline Escartefigues



Le petit livre du SILENCE et de la paix intérieure **Observer • Apprécier • Se ressourcer**

par Caroline Escartefigues
psychologue clinicienne, art-thérapeute
Préface de Jacques Vigne

Mise en vente le 17/01/2018
199 pages • Prix : 7,95€
104 x 128 mm • Cartonné toile

Nous aspirons tous à plus de sérénité et d'harmonie intérieure. Et si notre mieux-être passait par le silence intérieur ? **Ce petit livre vous propose un voyage intérieur qui mêle règles, exercices et pratiques.**

Petite histoire du silence : Le silence au cœur de toutes les grandes pratiques religieuses. Point de recueillement ni d'introspection sans silence.

D'où vient le silence : Le silence est son. Notre corps émet des sons qu'il faut apprendre à entendre.

Qu'est-ce que le silence ? : C'est avant tout le silence intérieur

Les manifestations du silence : Communier avec la nature et ressentir l'âme du monde.

Les vertus du silence : Méditation, moment présent et apaisement.

... pour mon bien être intérieur !

Attachée de presse LAROUSSE : Maryline CROCQ - 01 44 39 44 41 • mcrocq@larousse.fr
Éditions Larousse - 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06 - www.larousse.fr