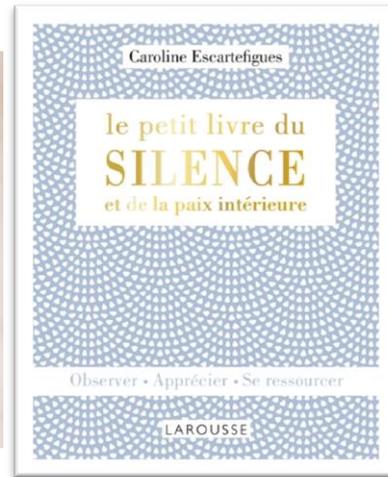


## Vivre mieux vivre ...



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](mailto:mcrocq@larousse.fr)  
Éditions Larousse - 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06 - [www.larousse.fr](http://www.larousse.fr)