

ÉCOUTE TON CORPS
TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE
Tome 1

Lise Bourbeau
Les éditions E.T.C Inc., Québec, 1994

A travers les chapitres, l'auteur nous amène à écouter, à accepter et à prendre conscience de notre corps. Grâce à ses exemples pertinents et très représentatifs, elle nous propose des mises en pratique pour concrétiser et intégrer ces prises de conscience.

Ce livre permet de se ressourcer et nous accompagne ainsi lors de notre développement personnel. Nos émotions, nos maux, nos réactions sont les maîtres de la vie. Nous sommes amenés à faire une réflexion personnelle recueillante visant un épanouissement et une conscience de vivre véritable.

De plus, L'auteur propose de petits exercices afin d'agir pour devenir maître de sa vie plutôt que de seulement constater les faiblesses de notre corps.

