

L'énergie corps-esprit

pour vivre en harmonie

Comment...

- ✓ vos **pensées** agissent-elles sur votre **corps** ?
- ✓ déchiffrer les causes et les conséquences du **stress** pour mieux l'éviter ?
- ✓ votre **énergie vitale** dépend-elle de vos **émotions** et de vos comportements ?
- ✓ décoder les **petits maux** de votre quotidien ?
- ✓ **intervenir vous-mêmes** pour réguler vos émotions et retrouver la **forme** ?

En bref, comment **renforcer le lien énergétique entre votre corps et votre esprit pour réussir l'art de vivre en harmonie** ?

Ce livre vous donne des **explications** et des **infos** (résultats d'expériences scientifiques, état de la recherche, propos d'experts...), issues des connaissances traditionnelles et scientifiques, pour apprendre et tirer le meilleur parti du langage subtil qui existe entre le physique et le psychisme.

Il vous propose aussi des **exercices** simples de respiration, de Qi-Gong, d'auto-shiatsu et de visualisation, ainsi que des **conseils** d'hygiène énergétique, d'hygiène mentale et d'hygiène de vie, à pratiquer en **prévention** et dès que l'**équilibre** corps-esprit est rompu.

Les **témoignages** qui ponctuent ce livre sont autant d'**idées** à essayer sans plus tarder.

LE GUIDE

pour devenir votre meilleur coach psycho-corporel



Clotilde Poivilliers, de formation scientifique initiale – maîtrise et DEA de biologie, a ensuite été formée à la médiation familiale, à la communication non violente et au shiatsu. Elle est maintenant praticienne et enseignante en shiatsu, (elle a ouvert dans les Yvelines, un cabinet et une école de shiatsu agréée par la FFST) et anime des ateliers antistress et gestion des émotions pour les salariés et les étudiants ainsi que des séminaires de psycho-physiologie et prévention santé.