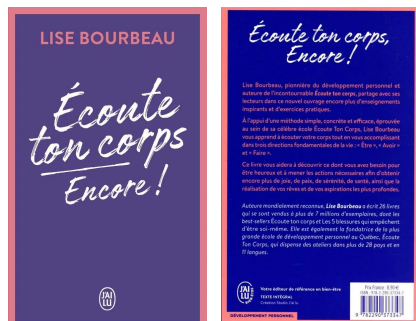




Description : Lise Bourbeau, pionnière du développement personnel et auteure de l'incontournable *Écoute ton corps*, partage avec ses lecteurs dans ce nouvel ouvrage encore plus d'enseignements inspirants et d'exercices pratiques. À l'appui d'une méthode simple, concrète et efficace, éprouvée au sein de sa célèbre école *Écoute Ton Corps*, Lise Bourbeau vous apprend à écouter votre corps tout en vous accomplissant dans trois directions fondamentales de la vie : «Être», «Avoir» et «Faire». Ce livre vous aidera à découvrir ce dont vous avez besoin pour être heureux et à mener les actions nécessaires afin d'obtenir encore plus de joie, de paix, de sérénité, de santé, ainsi que la réalisation de vos rêves et de vos aspirations les plus profondes.

Caractéristiques

Longueur :	17.8 cm
Largeur :	11.3 cm
Épaisseur :	2.5 cm
Poids :	322 g
Collection :	Bien-Être
Date de parution :	04/01/2023
Nombre de pages :	448 Pages
Éditeur :	J'ai Lu
Auteur(s) :	Lise Bourbeau
Distributeur :	Union Distribution
Diffuseur :	Flammarion diffusion
Support principal :	Poche
Dewey :	158.1