



CHEMINEZ VERS VOTRE SAGESSE INTÉRIEURE

Sandrine Jourdren et François Guillouët

280 pages – 16.90 €
editions-eyrolles.com

Surmontez les épreuves grâce à la pleine conscience

RÉSUMÉ

Et si la pleine conscience et la philosophie pouvaient nous aider, concrètement, à agir sur notre santé, nos émotions et nos pensées, et nous permettre d'accéder enfin à notre *prajna*, notre sagesse intérieure ? C'est toute la promesse de ce livre. Grâce à des conseils, des témoignages et de nombreux exercices de pensée et de méditation, vous allez réfléchir à toutes vos émotions difficiles et **vous apprendrez à vous relier à vos ressources internes**, à votre sagesse et à votre courage.

Ce livre n'est pas seulement destiné aux personnes qui vivent une période difficile de leur vie. **Il aidera aussi celles et ceux qui, tout simplement, veulent se sentir bien ou mieux.** Grâce à des exercices simples et rapides et à huit méditations guidées, vous découvrirez au fil des pages une manière efficace de vous connecter au cœur et au corps, et de vous ouvrir à de nouveaux champs.

LES AUTEURS

SANDRINE JOURDREN est instructrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.

FRANÇOIS GUILLOUËT est professeur des écoles spécialisé, il enseigne en milieu carcéral. Il anime des ateliers de questionnement philosophique en détention et auprès du grand public ainsi que des groupes de réflexion autour de la violence, notamment faite aux femmes.

EXTRAIT

« La pleine conscience débute le plus souvent par une intériorisation, une pratique solitaire nécessaire pour apaiser l'esprit et comprendre l'origine interne de nos stress et de nos difficultés. Dans la souffrance, nous pouvons avoir tendance à nous sentir isolé, séparé d'autrui, mais cela est une illusion : nous partageons tous la même humanité. Qui qu'il soit et bien qu'elle soit propre à chacun, l'être humain ne peut éviter la douleur. »

CONTACT PRESSE / MARKETING :

Tatiana POUGET

tpouget@eyrolles.com – 01 44 41 41 50



Eyrolles Bien-être