

INÉDIT



© V. Devaux.

Clarisse Gardet, diplômée en sophrologie, enseigne à l'École de méditation et transmet la méditation auprès de différents publics (malades, soignants, enseignants, parents, enfants).

www.clarissegardet.fr

MÉDITER POUR MIEUX VIVRE LA MALADIE

Clarisse Gardet

En librairie le **14 avril**

13.90 € - 224 pages

La maladie est un bouleversement qui retentit sur le quotidien, modifie le rapport à soi et aux autres (famille, entourage, travail), soumet à des épreuves qui s'ajoutent à la souffrance de la maladie elle-même.

Prendre soin de soi constitue une dimension thérapeutique essentielle.

Clarisse Gardet a une grande expérience d'accompagnement de personnes malades. Elle propose dans ce guide une voie d'apaisement psychique et physique grâce à la méditation : parvenir à ménager des moments de détente, retrouver la confiance en soi, atténuer les douleurs et la fatigue.

Ce livre offre une capsule de paix et un baume de bienveillance pour affronter ces périodes difficiles.

Ce programme s'accompagne de vingt méditations guidées par l'auteure.

Un livre précieux pour nous aider à intégrer la pratique de la méditation.

Préface du Dr Clémentine Vaquin-Villeminéy.

Ce livre est un vrai compagnon car il offre à son lecteur un chemin pratique, déculpabilisant et réconfortant.

Fabrice Midal.



CONTACTS PRESSE

Maud Paillé

mpaille@livredepoche.com

01 49 54 36 15

Anne Bouissy

abouissy@livredepoche.com

01 49 54 36 87

Déjà parus :

