ET SI LE CORPS ÉTAIT LA CLÉ ?

50 RITUELS POUR RÉVEILLER SA PUISSANCE INTÉRIEURE ET RAYONNER

Alice Vivian

Une méthode en 5 étapes pour se reconnecter à la puissance de notre corps et retrouver un alignement esprit, corps et cœur.

368 pages / 11,95 €
Parution le 6 juin 2025

INÉDIT

Et si la reconnexion au corps était la clé ? Non seulement de notre santé et de notre épanouissement, mais aussi celle de la construction d'un monde meilleur, plus respectueux des êtres humains et du vivant ?
Et si se transformer soi était le point de départ des plus grandes transformations sociétales ? Dans ce livre, Alice Vivian nous invite à embarquer dans une quête personnelle, 5 étapes qui nous reconnectent à la puissance de notre corps pour trouver l'équilibre, activer nos talents et agir dans le monde avec joie, sens et authenticité. Alice nous accompagne dans cette recherche d'alignement, en partageant plus de 50 rituels de reconnexion "corps-esprit" issus du yoga, de la danse, des arts martiaux, du théâtre, de la pleine conscience, de l'énergétique ou encore de la psychologie positive. A la fois guide pratique et journal de bord, cet ouvrage vous aidera, jour après jour, à vous reconnecter au corps, à vous libérer du stress et de vos blocages émotionnels, afin d'activer toutes vos ressources intérieures au service d'un projet de sens, pour vous et pour le monde.

Alice Vivian est entrepreneuse, conférencière, professeure de yoga, formatrice en gestion du stress et activation des talents. Ancienne directrice à l'Institut des futurs souhaitables, passionnée de neurosciences, elle crée en 2018 Mojom (www.mojom.fr), une méthode de transformation corps-esprit au service du bien-être individuel et collectif.

1 - Se reconnecter au corps
2 - Calmer le mental et réguler son stress
3 - Se libérer de ses blocages
4 - Activer ses super-pouvoirs
5 - Trouver son projet de vie

Contact presse/librairie/salon : Perrine Therond - perrine.therond@editions-points.com - 06.61.92.73.39