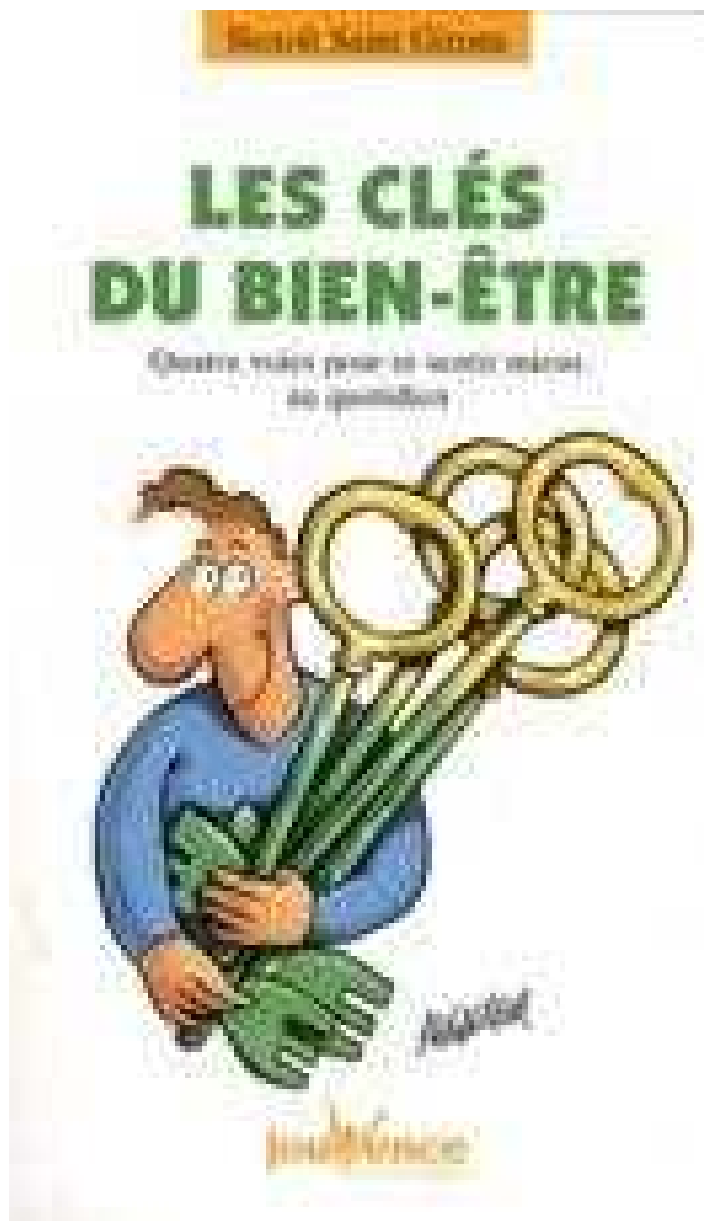


## Les clés du bien-être PDF

**Benoît Saint Girons**



*Ceci est juste un extrait du livre de Les clés du bien-être. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Benoît Saint Girons

ISBN-10: 9782883537330

Langue: Français

Taille du fichier: 3497 KB

## LA DESCRIPTION

Oublions le bonheur ! Il nous dépasse, il nous nargue de sa hauteur, il nous intimide... " Qu'est-ce que je serais heureux si j'étais heureux ! " se moquait Woody Allen... Subtil, léger et gracieux, le bien-être peut sembler manquer de poids. Il y aura donc toujours des auteurs pour le comparer au bonheur et le prendre de haut ou pour l'assimiler au plaisir et le tirer vers le bas. Laissons-les jaser : aborder le thème du bien-être n'est pas aussi anodin et superficiel qu'il y paraît. Tout est question de définition... Bonheur incontrôlable et hors d'atteinte ? Bien-être au contraire terre à terre et facilement accessible ! Bien-être dérisoire et superficiel ? Bien-être au contraire magique et susceptible de transformer en or le plomb de la vie... Les voies du bien-être ne sont pas impénétrables et de très nombreux chemins y conduisent. Mais comme le dit un proverbe gitan, ce n'est pas la destination mais la route qui compte ! De même, si le bien-être se provoque, il ne s'épanouira véritablement... Lire la suite que dans le lâcher-prise. Il ne saurait y avoir de tyrannie du bien-être ! Cet ouvrage, résolument pragmatique, s'articule autour d'idées simples et de pistes pratiques, immédiatement opérationnelles pour modifier agréablement son existence. La liberté et le respect de l'individualité y sont au cœur de la réflexion. Il ne procure pas le bien-être mais les moyens pour accueillir celui qui sommeille en chacun d'entre nous... Le bien-être ? Une subtile alchimie entre un corps en bonne santé, des sens en éveil, un esprit serein et un environnement accueillant !

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

L'association les "clés du bien être" vous propose des cours collectifs et séances individuelles de Sophrologie, énergétique, méditation et Coaching.

Fatigué ? Stressé ? harcelé ? angoissé ?..Ne vous laissez pas parasiter... lutez contre les pensées négatives... je vous aide à retrouver votre sérénité ...

Conditions de travail, ergonomie au poste, aspects psychosociaux, sécurité, santé et maladie sont autant d'éléments pour lesquels ...

## **LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE**

[Lire la suite...](#)