

Pierre BONNASSE

# LE POUVOIR DE L'ATTENTION

Philosophie, thérapeutique, voie d'épanouissement personnel, la sophrologie est une méthode de connaissance de soi et un formidable outil pour se retrouver et atteindre un développement plus harmonieux de la personnalité. Dans un langage clair, Pierre Bonnasse nous propose d'en acquérir les bases et nous apprend à écouter ce que notre corps, par ses dysfonctionnements, nous dit de nos émotions les plus enfouies.

En intégrant et adaptant les techniques et exercices les plus efficaces des différentes traditions spirituelles de l'Orient et de l'Occident, les instructions divulguées dans ce livre vous permettront de transformer chaque instant de votre vie quotidienne, grâce à un travail intérieur rapide et efficace. En vous libérant des tensions négatives et en apprenant à vivre dans le moment présent grâce au pouvoir de l'Attention, vous réaliserez que le bonheur véritable est en soi.

Accessible à tous, cet ouvrage pratique intéressera ceux qui aspirent à mieux se connaître en développant leur capacité d'attention, mais aussi tous ceux qui souhaitent se débarrasser du stress, de l'anxiété, de la négativité et du manque de confiance en soi.



9 782853 273763

ISBN : 978-2-85327-376-3

Prix : 13 €

Graphisme : Orient express - Illustration : © Yuri Arcurs/Fotolia

Pierre BONNASSE



Éditions  
Médicis

Pierre BONNASSE

# LE POUVOIR DE L'ATTENTION

Exercices de sophrologie  
pour la vie quotidienne



Éditions Médicis