

ALLUME AVANT D'ÉTEINDRE ! LES 12 PILIERS DE L'ÉQUILIBRE

Nancy Bilodeau

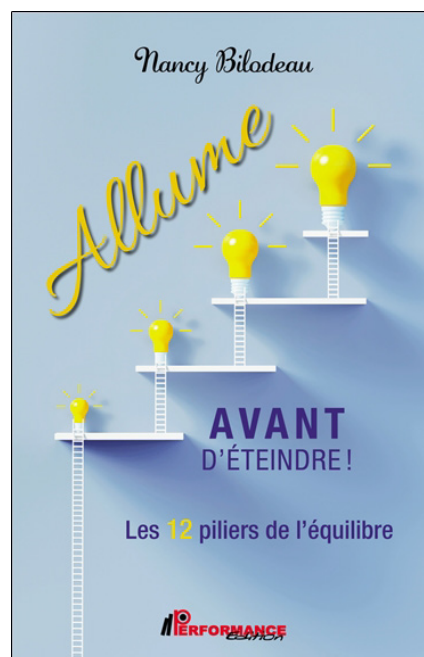
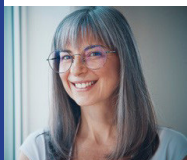
Les 12 piliers de l'équilibre sont ceux grâce auxquels nous pouvons cultiver une santé physique et mentale optimale dans un monde de plus en plus malade où nous peinons à évoluer à travers la désinformation et la multitude d'opinions bien souvent contradictoires.

Allume avant d'éteindre passe en revue **les diverses micro-agressions que nous subissons au jour le jour et nous offre une multitude d'astuces simples pour en contrer les effets.**

Combinant son expérience des affaires à celle de la santé intégrative, Nancy Bilodeau nous propose une démarche d'amélioration graduelle continue afin d'ajouter plus de vie à nos années au moyen d'un plan d'action personnalisé selon nos besoins et notre réalité.

Ce livre a pour but premier de nous inspirer à faire de meilleurs choix en vue de bien vivre, d'être heureux et de nous réaliser pleinement. Il propose également une perspective qui réconcilie les approches traditionnelles et alternatives, philosophiques et scientifiques. Dans cette approche, nous sommes invités à reprendre notre plein pouvoir sur notre vitalité, en gardant à l'esprit qu'il nous est donné à tous d'impacter durablement notre santé. L'auteure remet certaines de nos valeurs en question, en commençant par briser le vieux paradigme voulant qu'il soit égoïste de s'occuper de soi. Personne ne peut donner à partir d'un verre vide. Plus nous allons bien, plus nous pouvons faire le bien autour de nous et mettre nos talents au service de la communauté.

Guide et thérapeute en santé et mieux-être, consultante, conférencière et auteure, Nancy Bilodeau, M.B.A., se passionne pour la santé, le bonheur et le mieux-être. Ayant recouvré la santé grâce à une approche holistique, elle se consacre à l'enseignement et à l'accompagnement de tous ceux et celles en quête de réalisation de soi. Elle cumule plus de 25 ans d'expérience en affaires et a donné de nombreuses conférences sur la gestion de projets, du changement et des processus. Elle compte également 10 ans d'expérience en santé intégrative et détient de nombreuses certifications, notamment en matière de neurosciences pour les affaires ainsi qu'à titre de coach dans les domaines de la PNL, de la santé et de la cohérence cardiaque.



Réf. 75749

Précommande n°: L99183

10/02/2025

18 €

Livre Broché • 200 pages • 13,5 x 21 cm

Santé - Bien-être

Développement perso - Réussite - 044

Bien vivre
Santé

Soyons heureux et réalisons-nous pleinement !