

28 JOURS DE NEURO-SAGESSE - RÉVEILLEZ VOTRE SAGESSE INTÉRIEURE GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

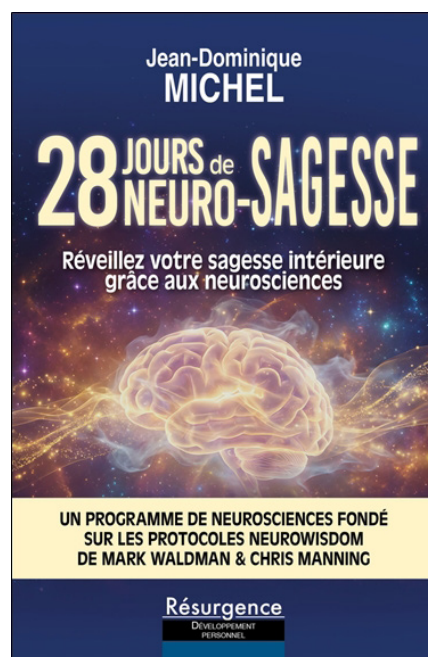
Jean-Dominique Michel

Vous vous sentez submergé par l'anxiété ? Prisonnier de pensées qui tournent en boucle ? Déconnecté de vous-même ? Ce livre est fait pour vous. Non pas comme une injonction à « être positif », mais comme un accompagnement bienveillant vers votre propre sagesse intérieure.

28 jours de neuro-sagesse vous tend la main avec douceur et rigueur scientifique. Pendant quatre semaines, vous explorerez les ressources insoupçonnées de votre cerveau pour apaiser votre mental, réguler vos émotions et reconnecter avec ce qui compte vraiment. Pas de promesses miraculeuses. Uniquement des pratiques éprouvées par les neurosciences : transformer votre dialogue intérieur, accueillir vos émotions avec compassion, développer votre intuition, cultiver la gratitude et trouver du sens, même dans les moments difficiles.

Chaque jour, un rendez-vous avec vous-même. Entre 10 et 20 minutes pour découvrir, expérimenter et intégrer. Des exercices simples mais profonds. Des explications claires. Un ton complice, jamais moralisateur. Un programme progressif, accessible et profondément transformateur.

marco pietteur
Résurgence



Réf. 78358

Précommande n° : L99199

13/05/2026

20,00 €

Livre Broché • 192 pages • 15,2 x 23,4 cm

Santé - Bien-être

Neurosciences - Physique quantique - 424

Découvertes
Neurosciences
Santé mentale

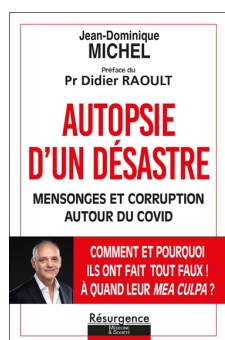


Signature

Jean-Dominique Michel est anthropologue de la santé et spécialiste de la salutogenèse, basé à Genève. Chargé de formation indépendant dans 15 programmes universitaires et de hautes écoles en santé, il collabore depuis 2017 avec Mark Waldman, chercheur de réputation mondiale en neurosciences appliquées et fondateur de l'Evidence-Based NeuroCoaching. Jean-Dominique Michel incarne l'alliance entre rigueur scientifique et ouverture à la sagesse intérieure.

**Basé sur des méthodes scientifiquement éprouvées,
programme structuré et progressif combinant théorie neuroscientifique
et pratiques quotidiennes variées.**

Du même auteur



Réf. 72851



Réf. 74961

