

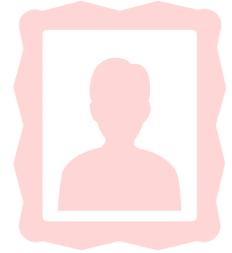


LA RUBRIQUE LECTURE D'AUREAME

Je vous partage
mes derniers coups de cœur



Anne Guesquière est créatrice du podcast métamorphose.
podcast des expériences qui éveillent la conscience
Anne est également directrice de collection aux éditions Eyrolles
et l'auteur d'une dizaine de livres.
Mais c'est surtout une **grande exploratrice**
des techniques complémentaires et du développement personnel.



Que découvrir dans ce livre?

Anne Guesquière partage sa quête vers la guérison intérieure et son passage au travers de multiples chemins de métamorphose. Vous pourrez découvrir l'efficacité de **techniques de thérapies brèves reconnues** tel que l'EFT, **des exercices axés sur la systémie familiale**, **des conseils de nutrition** et également **des rituels à faire en autonomie**.



Un panorama complet, concret et illustré
des thérapies complémentaires

- Anne cite la **méthode TIPI** de L. Bodin qui mérite d'être connue de par son efficacité et sa simplicité
- Les **podcasts** permettent de tester la technique pour mieux choisir son chemin de développement
- Une **"bibliothérapie"** fouillée



- Il faut prendre ce livre comme **une ouverture** vers des techniques de transformation intérieure, un peu comme un **dictionnaire illustré qui ouvre des portes**.
- Les explorations proposées sont juxtaposées, il **manque un fil directeur** qui pourrait servir de chemin.
- Une **proposition pour aller plus en profondeur avec une sélection de livres** serait utile afin de mieux guider le lecteur.



MON CONSEIL

Lisez ce livre si vous n'êtes pas encore un "grand routard" des thérapies complémentaires car il vous ouvrira de manière étayée ce monde de la santé intégrative. **Ecoutez votre intuition** et identifiez un thérapeute de confiance pour commencer ce chemin avec lui parmi l'ensemble des techniques partagées.



Je suis Aurélie Malécot-Chabanel, docteur en pharmacie, ingénieure, kinésologue, mère de trois enfants et passionnée par la santé intégrative, la science et les mystères de la vie

Vous souhaitez échanger? Contactez moi ! aurelie.mc@aureame.com

Vous souhaitez continuer à découvrir les lectures d'AUREAME, apprendre des techniques simples pour mieux vivre au quotidien, découvrir l'actualité en santé intégrative ou d'autres articles sur la science et les mystères de la vie, allez sur la **rubrique actualités** aureame.com