

Levez-vous toujours du bon pied !

Et réussissez pleinement votre journée

Yannick VÉRITÉ



64 pages

Collection: Ressources & Santé

Format: 15 x 23 cm - Q195

Prix de vente: 5 € - 9 CHF

ISBN: 978-2-35805-215-3

Mise en vente: 11 septembre 2017

Région de l'auteur:

Provence-Alpes-Côte d'Azur (84)

Trucs et astuces pour retrouver toute son énergie et la conserver.

« Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt » a-t-on coutume de dire.

Ce petit guide ludique va vous prouver que le monde appartient surtout à ceux qui se lèvent bien !

En effet, beaucoup d'entre nous ont déjà fait l'expérience de se lever « du mauvais pied » engendrant un état de mal-être, de non-énergie pouvant durer quelques minutes ou tout simplement gâcher une partie de la matinée voire la journée tout entière.

Pourtant, se lever du bon pied c'est l'assurance de passer une journée motivante et positive.

Mais comment faire lorsqu'on habite en ville, avec un temps plus ou moins long passé dans les transports, que l'on doit s'occuper des enfants, que l'on a mille et une choses à faire dès le lever ?

Cet ouvrage va vous apporter des explications et des solutions faciles à mettre en œuvre.

Les troubles du sommeil, ses causes et les astuces pour retrouver des nuits réparatrices sont la première chose à prendre en compte.

Ensuite, viennent les étapes clés pour bien débiter la journée : le réveil, le petit-déjeuner, la toilette, l'habillement, l'organisation des tâches quotidiennes...

Enfin, l'auteur abordera tous les moyens pour conserver votre énergie : dans les transports, au bureau... jusqu'au soir et mettre de la conscience et du sens dans les activités les plus anodines du quotidien.

Vous voilà prêt à faire de chaque journée une journée exceptionnelle !



Yannick VÉRITÉ est kinésithérapeute de formation. Il s'est très vite dirigé vers l'ostéopathie et les médecines douces afin de faire le lien entre les différents plans de l'être humain.

Il a créé l'École Française de Bioénergie Quantique pour former des thérapeutes en énergétique, et dispense des stages afin que chacun puisse trouver des outils permettant de cheminer vers soi et éclairer son quotidien.



Éditions
Quintessence

Contact Presse: presse@holoconcept.eu

Rue de La Bastidonne • 13678 Aubagne cedex • France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

infos@holoconcept.eu • www.editions-quintessence.eu