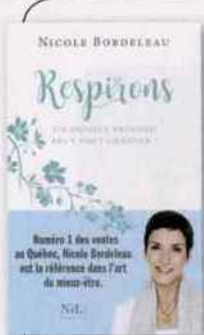




autourdemoi

biblio



UN SOUFFLE PROFOND PEUT TOUT CHANGER !, de Nicole Bordeleau, Éditions Nil, 18,90 €.

Le souffle lui a d'abord sauvé la vie, en pleine nuit... après une surconsommation de cocaïne ! Puis, il lui a fait prendre conscience de la prison dorée au sein de laquelle elle résidait depuis trop longtemps. Et lui a permis de s'engager vers une véritable transformation intérieure. Aujourd'hui, après des années d'expérience en tant

que maître de yoga et professeure de méditation, Nicole Bordeleau partage son expérience en nous livrant cet opus édifiant. Un ouvrage ponctué de références et d'explications sur les vertus du souffle pour notre santé. Mais aussi, d'exercices pratiques pour nous aider à mieux respirer, jour après jour. Un joli cadeau pour nous libérer du poids du « mental » et reprendre le contrôle de notre vie ! H.H.