



Date : 04/10/2023

Pages : 254

Format cm : 15 x 22

Prix : 21.0

EAN : 9782080414847

L'Everest du potentiel

7 étapes pour révéler ses forces

Auteur: Marion Chaygneaud-Dupuy

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Psychologie - Développement personnel - Affirmation de soi

Un livre porté par une auteure avec une forte charisme qui propose des exercices pratiques pour progresser sur la connaissance de soi.

Marion Chaygneaud-Dupuy a gravi l'Everest à trois reprises et s'appuie sur son expérience d'alpiniste et de bouddhiste pour guider les gens dans la progression vers le sommet intérieur, en sept étapes initiatiques. Du camp de base au sommet, jusqu'au moment, délicat, du retour vers la vie "ordinaire", ce parcours est une invitation à dévoiler progressivement le potentiel qui sommeille en chacun.

Ce livre accompagnera une pratique quotidienne individuelle et collective, à l'image de la période, habituellement de huit semaines, nécessaire pour atteindre le sommet de l'Everest et en redescendre transformé.