

Voici un voyage au pays des merveilles de la conscience.

Il y a de grandes questions dans la vie, et celle de la conscience est probablement l'une des plus fondamentale. Pour nous, praticiens de sophrologie et de mindfulness, elle est même essentielle car elle se situe au cœur de notre métier : nos pratiques personnelles tout comme les guidances que nous conduisons avec nos clients dépendent de l'expérience que nous avons de la conscience et de l'idée que nous nous en faisons, d'une manière ou d'une autre.

Pour cheminer à travers ce processus d'éveil, nous avons choisi de concilier les apports de la tradition avec ceux des neurosciences. Mais ces apports théoriques, pour importants qu'ils soient, ne peuvent conduire à la compréhension intime, à l'éprouvé et à la vivance corporelle des idées.

De fait, ce sont les 24 expériences qui parcourent cet ouvrage qui permettront progressivement l'intégration des idées présentées ici, permettant de les rendre vivants et de mieux les retransmettre. Et, cerise sur le gâteau, ces expériences vécues risquent fort de s'inviter à colorer notre quotidien, dans notre façon d'être en conscience au monde et de parcourir notre vie ...

Et peut-être même de recréer de la Vie ...

Ce petit livret vous invite à un grand voyage, surprenant, parfois interpellant, mais toujours passionnant.

Alors après un petit coup d'œil au sommaire, pages 2/3 ... si cela vous plaît, nous commençons ensemble ?

Gilles Pentecôte est médecin, sophrologue psychothérapeute et instructeur mindfulness

Impression :  
Créapub Villeparisis  
Tirage : Octobre 2017  
Prix : 10€

Spiralibre

ISBN : 978-2-35995-035-9



Dr Gilles Pentecôte

Voyages au pays de la conscience

# Voyages au pays de la conscience

Vingt-quatre expériences  
pour comprendre et nourrir notre conscience

Dr Gilles Pentecôte

Editions Spiralibre 2017

Spiralibre