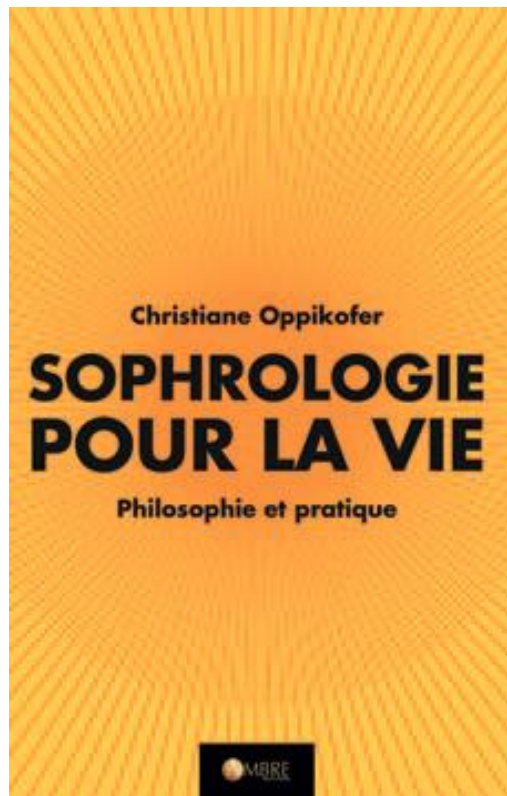




En sophrologie la notion de la « vivance » est unique. Elle signifie vivre consciemment le moment présent et ce qui se passe concrètement dans le corps et dans l'esprit. Elle est l'élément transformateur pour qui pratique la sophrologie.

Aujourd'hui, nous avons un fort besoin de développer une nouvelle conscience qui intègre tous les aspects complexes de la vie. Les problématiques multiples comme le changement climatique, les injustices sociales et économiques, l'usurpation des ressources vitales, l'exploitation de la nature, la violence envers les animaux et la crise sanitaire, nous incite à abandonner nos vieilles habitudes. Développer et élever la conscience est, de nos jours, du devoir de chacun. Et si nous dépassions la pensée uniquement matérialiste et rationnelle pour mettre l'accent sur d'autres capacités et valeurs, notamment la compréhension intuitive, le respect mutuel et la solidarité, la « raison » du cœur, l'amour et la bienveillance ?

La pratique de la sophrologie contribue au développement d'une conscience holistique en s'orientant principalement sur la valeur de la dignité.

Ce livre encourage à utiliser la conscience pour abandonner le regard ordinaire sur le monde, le transformer positivement et rendre ainsi sa propre vie, et celle des autres, plus belle. Grâce à ses exercices pratiques, il propose un chemin pour retrouver la confiance fondamentale et utiliser le potentiel inexploité qui sommeille en nous.

Br., 160 x 240, 352 pages
ISBN 978-2-940594-30-6

