

Pour diffusion immédiate • EN LIBRAIRIE LE 12 AVRIL 2012

« Ce qui importe, ce n'est pas d'arriver, mais d'aller vers... » ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



128 pages • 19,95 \$

Va vers toi-même

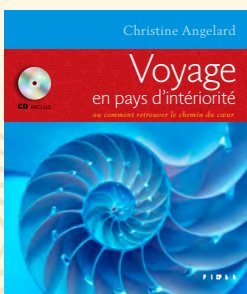
ou l'importance de se remettre en marche

Montréal, le mercredi 11 avril 2012

Ce livre invite à retrouver les bienfaits de la marche, mais aussi à se remettre en marche dans sa propre vie. À une époque où l'homme court dans tous les sens pour être encore plus performant, être plus informé, ce livre incite à ralentir en rappelant que la vie s'écoule plus qu'elle ne se court... Aller au rythme de son pas apportera des bienfaits physiologiques certes, mais sera aussi le moyen de dénouer tranquillement des nœuds psychologiques enfouis. Ce sera le moyen de repartir dans le mouvement de vie physiologique, comme nous l'enseigne la médecine traditionnelle chinoise. Enfin, et c'est l'intérêt aussi de cette réflexion, se mettre en marche ou se remettre en marche, c'est aussi la capacité de rester dans l'ouverture, dans l'espérance, peu importe ce que la vie nous fait traverser. C'est retrouver la lumière au bout du chemin, après avoir traversé la nuit.

Va vers toi-même est une invitation à se remettre en marche avec ses pieds autant qu'avec son cœur, et ainsi appliquer cette maxime amérindienne: « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

Diplômée d'un doctorat en médecine en France (Université de Toulouse), **CHRISTINE ANGELARD** détient également un diplôme postuniversitaire en homéopathie et en médecine traditionnelle chinoise. Thérapeute en santé globale, elle donne des conférences et ateliers sur le thème de la santé et de la symbolique du corps humain.



96 pages • 19,95 \$ • 2011



162 pages • 24,95 \$ • 2010

— 30 —