

Petit manuel pratique pour une exploration intérieure

Le livre qui fait du bien

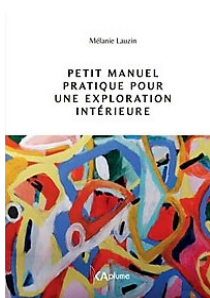


Petit manuel pratique pour une exploration intérieure

C'est un livre qui tombe à pic, en cette période de confinement bis, où chacun s'organise comme il peut pour ne pas sombrer dans une mélancolie, qui pourrait devenir pernicieuse.

Petit manuel pratique pour une exploration intérieure, de Mélanie Lauzin, invite le lecteur à porter attention à ce qui se passe, à exprimer ses émotions, se détendre, découvrir le plaisir de créer en prenant conscience de toute sa richesse intérieure.

« Que nous le sachions ou pas, nous sommes des héros et des héroïnes. Nous devons nous dépatouiller dans cette vie pour construire notre légende personnelle. Apprendre à se connaître, savoir que l'on possède des ressources permet de vivre sa légende personnelle de façon plus reliée, plus consciente » explique la jeune femme.



L'ouvrage se présente comme un carnet intime, qui propose de visiter quarante thèmes (l'amour, l'intuition, la nature, la sagesse...) par le biais d'œuvres d'art, de métaphores, d'exercices et d'outils pratiques faisant appel à l'écoute de soi, à la créativité et à l'imagination. Les tableaux présentés dans le livre sont tous des œuvres de Mélanie, car en plus de son métier de praticienne en hypnose, art-thérapeute et sexothérapeute, elle s'adonne à la peinture.

Elle a d'ailleurs eu la chance de participer à une exposition collective dans le Marais, à Paris, et doit prochainement rejoindre de nombreux artistes internationaux lors d'une exposition virtuelle, "Visual artists". En juillet, elle figurera également dans un livre d'art contemporain australien.

Cette Gersoise d'origine, qui a appris à lire, écrire et compter à ses élèves de CP à Condom pendant dix ans, a su répondre à ses aspirations profondes en se formant à l'art-thérapie, l'hypnose, et diverses autres approches. Installée à Valence-sur-Baise et à Auch (L'Inspir), elle propose également des cercles de femmes et des stages de développement personnel avec sa collègue reflexologue Lucie Da Rocha.

« J'ai souhaité aller plus loin dans l'accompagnement et le partage. C'est ainsi qu'est né "Petit manuel pratique pour une exploration intérieure" qui est comme un guide pour s'aider soi-même dans cette aventure qu'est la vie.»

Un livre à s'offrir et à offrir d'urgence, pour mettre du baume au cœur...

« Petit manuel pratique pour une exploration intérieure » est co-édité avec les éditions Kaplume (266 pages).

Prix : 19,90€

Date de sortie officielle : 3 décembre 2020

En pré-commandes à partir du 19 novembre sur le site <https://www.hypnose-and-co.fr/livre/>

Afin de privilégier les circuits courts, Mélanie invite les personnes à effectuer leur commande directement sur son site. Elle se charge ensuite de l'expédition ou de la livraison (secteur Condom, La Sauvetat, Fleurance et Lectoure). Les personnes pourront également venir le récupérer à Valence-sur-Baise ou à Auch (le lundi après-midi).