

TATIANA SILVA



Tout commence par soi

Ce qui m'a aidée
pourrait
vous aider aussi

onimae


Tout commence par soi

Nous avons tous nos blessures, failles, peurs et histoires. Il nous appartient de nous libérer des fardeaux qui nous empêchent de vivre plus sereinement. La quête de cette autre réalité est une initiation passionnante qui demande du courage et de la volonté.

Très jeune, Tatiana Silva doit affronter le décès de sa mère, puis celui de son père, la confrontant aux blessures de l'abandon, de l'injustice et du rejet. **En quête de sens, elle entame alors un cheminement** autour des thèmes du vide, du pardon, de la foi et de l'authenticité pour retrouver l'harmonie.

Mantras, respirations, rituels, postures de yoga, méditations guidées, automassages... Tatiana Silva partage aussi dans cet ouvrage tous ses conseils pratiques pour vous permettre de commencer votre propre exploration.

TATIANA SILVA

Présentatrice télé et ambassadrice Unicef, Tatiana Silva a à cœur de partager avec le plus grand nombre ses conseils pour une vie inspirée.

ISBN : 978-2-38564-056-9



7,95 euros
Prix TTC France