

Honjok - La méthode coréenne pour vivre heureux avec soi-même

Titre(s): Honjok - La méthode coréenne pour vivre heureux avec soi-même / De Jade Jeongso An, Silvia Lazzaris, Illustrations de Francesca Leoneschi, Giovanna Ferraris, Traduit par Emanuelle Peras

Auteur(s): Jeongso An, Jade

Autre(s) responsabilité(s): Lazzaris, Silvia (Auteur)

Leoneschi, Francesca (Illustrateur)

Ferraris, Giovanna (Illustrateur)

Peras, Emanuelle (Traducteur)

Editeur, producteur: White star, 2023

Publication: : White star, 2023

Description matérielle: 144 p ; 24 cm

Collection: Vivida

ISBN: 9788832914252

Résumé ou extrait: " La solitude n'est plus une maladie honteuse ", comme le chante Thiéfaine. Au contraire, vous allez découvrir comment révolutionner le concept de solitude avec le honjok, un mouvement coréen invitant à repenser l'idée du bonheur. Solitude ne rime pas obligatoirement avec tristesse et isolement. Et les jeunes coréens l'ont bien compris. Les honjok sont des personnes qui aiment pratiquer des activités en solitaires, comme manger (honbap), boire (honsul) et occuper son temps libre (honno). Avec de courts chapitres, un graphisme aux couleurs douces et tendres très kawaii, ce livre vous emmène à la découverte d'une solitude heureuse et assumée. Dans un monde de plus en plus numérique, où les interactions sociales se réduisent chaque jour davantage, vivre en tête-à-tête avec soi-même peut devenir un art. Le honjok nous invite ainsi à voir la solitude d'un 'il positif, en s'accordant davantage de temps, en mettant son épanouissement au premier plan, sans se soucier du regard des autres et des pressions sociales, tout en étant à l'écoute de ses émotions et de ses ressentis. Un regard intéressant sur la société et la culture coréennes, et une manière d'apprivoiser la solitude et de s'en faire une alliée

Sujet(s): Santé / bien-être

Pratique

Parentalité

Santé Vie Familiale

Developpement personnel

Développement personnel

S'épanouir

Santé / Vie de famille

Adresse électronique et mode d'accès :

http://www.librairiedialogues.fr/ws/notice/9788832914252/unimarc_utf-8