

L'art de la simplicité

Type de contenu : Texte

Titre(s) : L'art de la simplicité / De Dominique Loreau

Auteur(s) : Loreau, Dominique

Editeur, producteur : Marabout, 2013

Description matérielle : 320 p ; 17 cm

Collection : Psychologie

ISBN : 978-2-501-08486-4

Appartient à la collection : Psychologie

Résumé ou extrait : Simplifier sa vie, c'est l'enrichir, contrairement à ce que prône notre société de consommation. Découvrez un mode de vie zen, directement issu de l'art de vivre japonais, reposant sur le principe du moins pour plus, appliqué à tous les domaines. Essayer : épurez votre intérieur, videz vos armoires, abandonnez vos achats compulsifs, apprenez à manger plus frugal, prenez soin de votre corps et donc de votre esprit...L'élégance, le bien-être et le mieux-vivre à l'usage des femmes occidentales, telles sont les promesses de cet ouvrage inspiré des philosophies orientales. L'Art de la simplicité appréhende toutes les approches pour se sentir en harmonie avec soi-même et, par conséquent, avec les autres : vivre zen, voici la clé de l'équilibre et du bonheur

Sujet(s) : 1503 psycho & socio

Développement Personnel

Développement personnel

S'épanouir

Scientifiques et techniques et sciences humaines

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/simple.gif>

Text alternatif image de présentation : simple.gif