

## **L'esprit papillon**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : L'esprit papillon [Texte imprimé] : déployez vos ailes et gagnez en légèreté / Agnès Ledig, Jack Koch

Auteur(s) : Ledig, Agnès (1972-....)

Autre(s) auteur(s) : Koch, Jack (1964-....)

Editeur, producteur : Paris : Fleuve éditions, DL 2016  
(42-Saint-Étienne; Impr. Loire offset Titoulet)

Description matérielle : 1 vol. (309-[6] p.) : ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 978-2-265-11632-0

EAN : 9782265116320

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.1 23

Résumé ou extrait : L'Esprit Papillon ? C'est une autre façon de voir la vie ! Prendre de la hauteur, gagner en légèreté, accepter de virevolter au gré des vents suivant une trajectoire aléatoire, et, surtout, être attiré(e) par la lumière, les belles choses, les belles personnes. En acceptant de vous laisser guider au fil des pages par ce papillon bienveillant, c'est la porte de votre intérieur que vous vous autorisez à ouvrir. Baladez-vous au cœur des pièces qui composent votre univers personnel, et faites place à votre voix positive et joyeuse ! Avec douceur et sensibilité, dans un livre à la croisée du développement personnel et du cahier d'exercice, Agnès Ledig et Jack Koch vous exposent leur méthode pour faire un état des lieux émotionnel de votre vie et trouver votre propre chemin vers plus d'équilibre au quotidien.

Sujet - Nom commun : Sérénité  
Réalisation de soi

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782265116320-475x500-1.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782265116320-475x500-1.jpg