

Fabrice Midal

REPRENEZ VOTRE VIE EN MAIN

L'art de régler ses problèmes

LE LIVRE

LE MANUEL IDÉAL POUR AFFRONTER LES PROBLÈMES DU QUOTIDIEN ET REPRENDRE SA VIE EN MAIN

Vous êtes tanné de vous faire marcher sur les pieds ? Les petits et les grands problèmes vous pourrissent la vie au travail, en famille, dans votre couple ou entre amis ?

Le nouvel ouvrage de Fabrice Midal, philosophe et grand enseignant de la méditation de pleine conscience en France, vous explique comment faire face aux difficultés du quotidien. Il propose une éthique libérée de règles écrasantes et puise dans les sources de la sagesse et de la philosophie pour nous transmettre des conseils judicieux. Au final, il signe un ouvrage regorgeant de solutions simples et efficaces dans lesquelles chacun trouvera les réponses qui correspondent à sa situation.

Comment surmonter ses peurs ? Comment s'assumer sans se mentir ? Quelles sont les solutions pour renverser les situations que l'on subit ? Pourquoi nos habitudes nous paralysent ? Comment cesser d'être une victime pour prendre enfin sa vie en main ? Comment développer une intelligence de la situation ? Si ce livre ne vous évitera pas les problèmes, il vous apprendra à les affronter !

L'AUTEUR

Philosophe et écrivain, **FABRICE MIDAL** est reconnu comme l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il a étudié auprès des grands maîtres du bouddhisme et fondé l'École occidentale de méditation. Il a publié de nombreux livres à succès dont les best-sellers *Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre* et *Sauvez votre peau ! Aimez-vous enfin*, traduits dans le monde entier et publiés chez Édito.



Rayon : **essai**

Nombre de pages : **184**

ISBN : **978-2-924959-26-8**

Prix : **22,95\$**

En librairie : **le 11 septembre 2019**



CONTACT PRESSE

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com
(514) 652-6085

edito

3700 A, boulevard Saint-Laurent
Montréal, Québec, H2X 2V4 - Canada