

Nicole Bordeleau

TOUT PASSE

Comment vivre les changements avec sérénité

LE LIVRE

Nous aspirons tous à vivre heureux, en santé et en sécurité, mais comment y parvenir dans un monde instable comme le nôtre? Pour répondre à cette question, Nicole Bordeleau nous revient avec un ouvrage inspirant et lumineux qui propose des outils concrets pour accueillir les changements dans notre quotidien. Elle met ainsi, à la portée de tous, des enseignements riches et profonds sur l'art de l'attention afin de nous guider dans le magnifique comme le tragique de la vie.

Aujourd'hui plus que jamais auparavant, dans cette époque de grands bouleversements, les formules toutes faites qui promettent des solutions magiques et des recettes miracles pour accéder au bonheur et à la paix intérieure ne tiennent plus la route. Or, il existe une autre voie qui permet de vivre sereinement, peu importe les circonstances extérieures changeantes ou les hauts et les bas de l'existence.

Dans ce livre empreint de poésie et de simplicité, Nicole Bordeleau nous fait partager avec authenticité et générosité son expérience personnelle, ses efforts, ses échecs et les leçons qu'elle a apprises. Abordant des thèmes comme la peur, la vulnérabilité, la résistance, la culpabilité, l'amour, la joie, la beauté, le changement et la compassion, elle propose des réflexions approfondies et des moyens simples de stabiliser notre esprit et de construire la paix dans notre cœur, dans notre vie et dans notre monde.

À travers une écriture apaisante et pleine de finesse, vous découvrirez en Nicole Bordeleau une amie bienveillante, rassurante, encourageante et indispensable sur le chemin de la transformation intérieure.

L'AUTRICE

Maître en yoga, autrice et conférencière recherchée, **NICOLE BORDELEAU** est appréciée du grand public pour sa simplicité, son authenticité et sa générosité. Reconnue comme l'une des principales références en matière de mieux-être au Québec et à l'étranger, elle a signé plusieurs best-sellers dont *L'Art de se réinventer*, *Revenir au monde*, *Respire*, *Zénitude* et *double espresso*, ainsi qu'un premier roman *S'aimer, malgré tout*. Elle est suivie par plus de 150 000 personnes sur ses différents réseaux sociaux.



Rayon : **Développement personnel**

Format : **5,5 X 8,875 po**

Nombre de pages : **288**

ISBN : **978-2-89826-011-7**

Prix : **26,95\$**

En librairie : **le 28 octobre 2020**



CONTACT PRESSE

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com

514 652-6085

edito

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