

Nicole Bordeleau

GUÉRISONS INTÉRIEURES

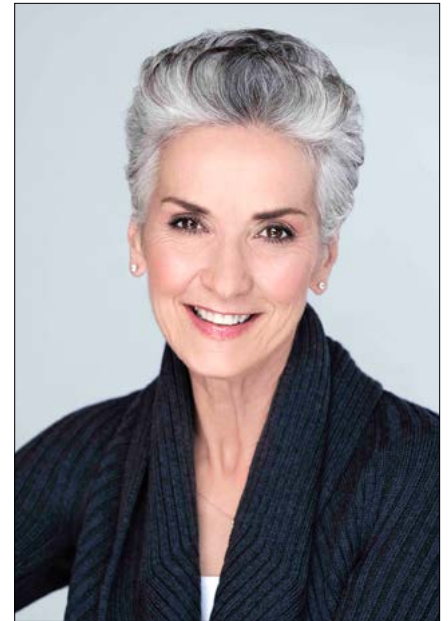
LE LIVRE

« Il m'aura fallu m'appuyer sur le passage du temps pour revisiter ce parcours transformatif qui fut le mien. Depuis, certaines de mes clés ont été réaffûtées de manière à s'adapter aux conditions et aux bouleversements de notre monde actuel. Je vous révélerai les circonstances dans lesquelles ces guérisons intérieures se sont présentées sur mon chemin ainsi que les obstacles et les difficultés qu'il m'aura fallu transcender pour m'en outiller. »

C'est avec ces mots que Nicole Bordeleau nous accueille au cœur d'un livre touchant et inspirant. Après s'être libérée d'une dépendance, suivie d'une maladie chronique qui a perduré durant trois décennies, l'autrice nous livre des moyens concrets et des attitudes à mettre en œuvre dans notre quotidien. Au fil des pages, elle aborde des thèmes comme la colère, l'acceptation, la douleur, les peurs, le courage et la résilience, puis offre des pauses contemplatives. Ces exercices, à la fois pratiques et méditatifs, ponctuent et transforment la lecture qui devient ainsi une véritable expérience de guérison 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*, *Tout passe*, 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 po**

Nombre de pages : **Env. 296**

(intérieur en 2 couleurs)

ISBN : **978-2-89826-060-5**

Prix : **27,95\$ (à confirmer)**

En librairie : **le 21 septembre 2022**



CONTACT PRESSE

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com

514 652-6085

edito

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