

Dangles
EDITIONS

Se réconcilier avec son corps

Yvonne Poncet-Bonissol



Nous réconcilier avec notre corps, c'est apprendre à l'écouter pour mieux l'entendre. Retrouvons ces mots qui ont empoisonné notre corps, regardons-les en face et dépassons-les : nous nous affranchirons petit à petit du regard d'autrui. Remettons ce corps en mouvement, par l'activité physique, découvrons-le en travaillant le souffle, la respiration, l'énergie, la visualisation intérieure, considérons-le comme un allié, un ami avec qui dialoguer, dans le respect et l'écoute. Partons de l'idée qu'il ne faut pas penser « avoir » un corps, mais être ce corps. Acceptons de l'aimer pour nous aimer et mieux aimer les autres. Rendons à ce corps les moyens d'exprimer les émotions, faisons-le danser avec la vie, libre de se mouvoir, fort de l'énergie qui circule et le relie au cosmos... Être son corps, donc, pour être tout court...

Ses précédents titres :

Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne, est présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral. Elle a enseigné et travaillé en milieu hospitalier. Elle est souvent consultée, en qualité d'experte, dans la presse féminine, à la radio comme à la télévision. Elle donne des consultations de psychothérapie. Experte psychologue dans l'émission télévisée « Toute une histoire ». Elle est l'auteur de nombreux ouvrages de référence aux Éditions Dangles, notamment : Le harcèlement moral dans la famille, Trahison dans le couple et la famille, Pleins feux sur l'amour..



La relation mère-fille
(ref. 20868)

Mieux-être au travail
(ref. 20857)



Réf : 20886
Dimensions : 13 x 19
Editeur : Dangles
Nb pages : 128

12,00 €

PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL

