

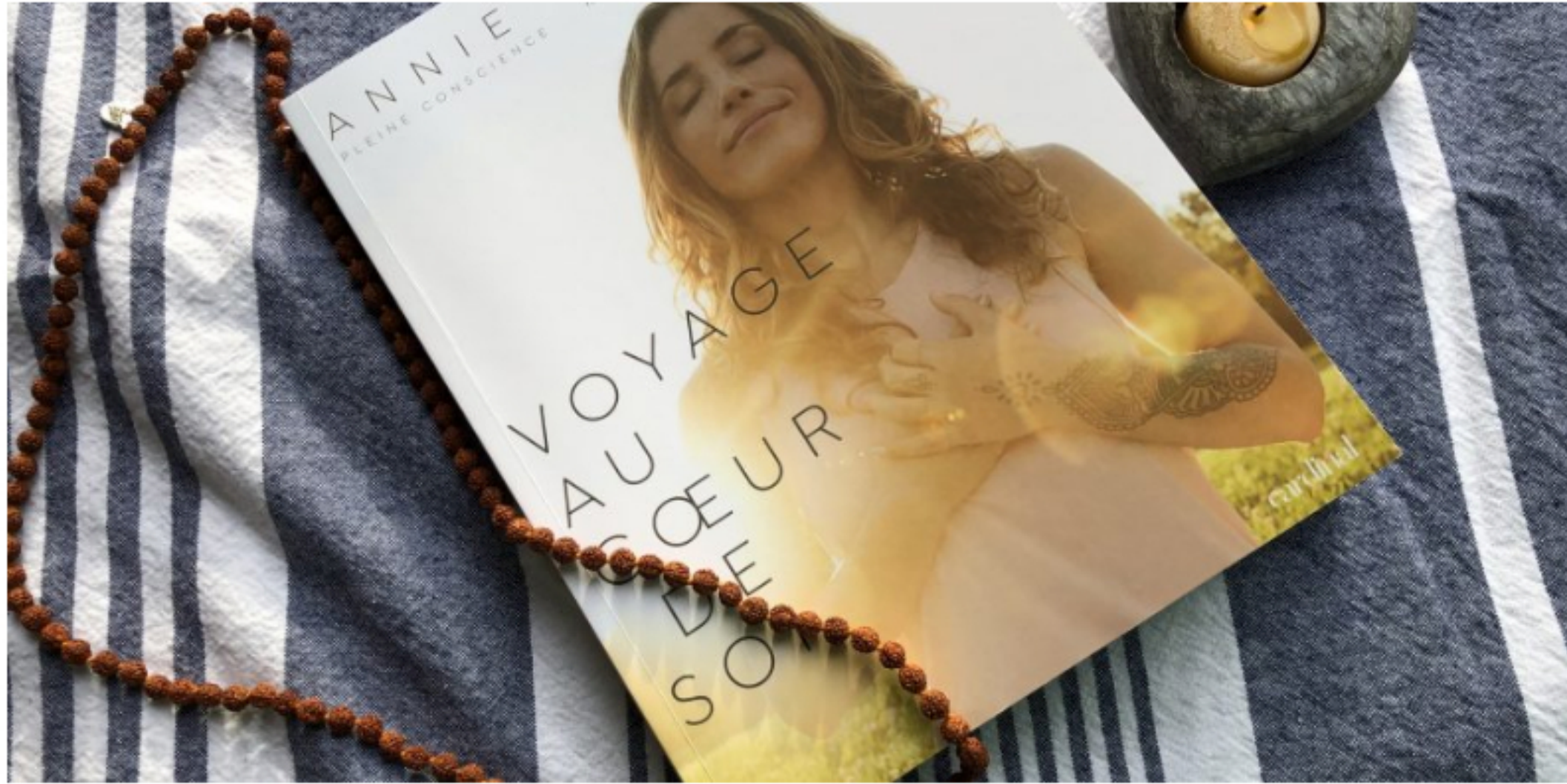
SANS GLUTEN AU QUOTIDIEN

AU QUOTIDIEN ▼

VIDÉOS

VOYAGER/MANGER/DORMIR ▼

À PROPOS ▼



Voyage au coeur de soi!

AU QUOTIDIEN, BIEN-ÊTRE, BOUQUINER / MERCREDI, MARS 20TH, 2019

[Partager 8](#) [Twoster](#)

Je vous ai déjà parlé d' Annie Langlois, que j'ai connue il y a quelques années lors de la lecture de son livre « [Ma retraite yoga à la maison](#) » aux éditions Cardinal. Annie Langlois, je l'ai rencontrée virtuellement sur mon Yoga virtuel dont je vous ai déjà parlé précédemment. Le livre est un cadeau que l'on se fait, une retraite complète dans le confort de son foyer, au chalet ou à la plage. La retraite est divisée en 7 étapes et chacune des étapes en 6 parties: expérience, connaissance, exercice, pratique, questionnement, observations. Nous devons choisir si on a envie d'une retraite intensive (7jours), 14 jours ou à répétition. J'ai choisi la répétition. Merci, Annie, d'être dans ma vie!

Depuis un an, j'ai fait à plusieurs reprises les ateliers de respiration consciente lorsqu'elle fait des séances gratuites, j'ai fait l'essai gratuit de [Happiness](#) de 7 jours, et je crois bien m'inscrire, ça me fait du bien!

La parution récente de son dernier livre: « [Le voyage au coeur de soi, 40 clés pour transformer sa vie](#), » aux éditions Cardinal. Les 40 clés représentent 40 jours (environ 6 semaines) de voyage au coeur de soi, période qui nous offre des outils nécessaires pour cheminer jour après jour en apprenant une nouvelle chose chaque jour, il faut prévoir 15 à 20 minutes par jour pour la lecture et la réflexion, vous serez guidé tout au long du périple, vous pouvez si vous le désirez passer plus de temps ou revenir sur une clé précise, il y a des clés où je suis restée plus qu'un jour car j'en avais besoin, à chacun son voyage!!! Un outil qui me servira à voyager encore et encore au coeur de moi, pas toujours facile de se permettre un moment pour soi tous les jours et surtout de plonger dans son intérieur, mais depuis quelques mois, je trouve que c'est vraiment essentiel pour mon équilibre!

Merci, Annie, de me donner des outils qui me permettent de grandir!

[Save](#)

[Partager 8](#) [Twoster](#)

Partager :



🕒 mars 20, 2019 🧑 sansglut 📁 AU QUOTIDIEN, Bien-être, Bouquiner
💡 40 clés pour transformer sa vie, Annie Langlois, bien-être, Éditions Cardinal, Happiness, Le voyage au coeur de soi, Respiration consciente, Retraite yoga à la maison

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire

Nom *

Adresse de messagerie *

Site web

☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.

☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.

LAISSER UN COMMENTAIRE

PUBLICATION PRÉCÉDENTE

El Mangroove autograph collection,
Guanacaste

PUBLICATION SUIVANTE

Mes découvertes alimentaires
hivernales 2019

Recherche...

Catégories

Sélectionner une catégorie

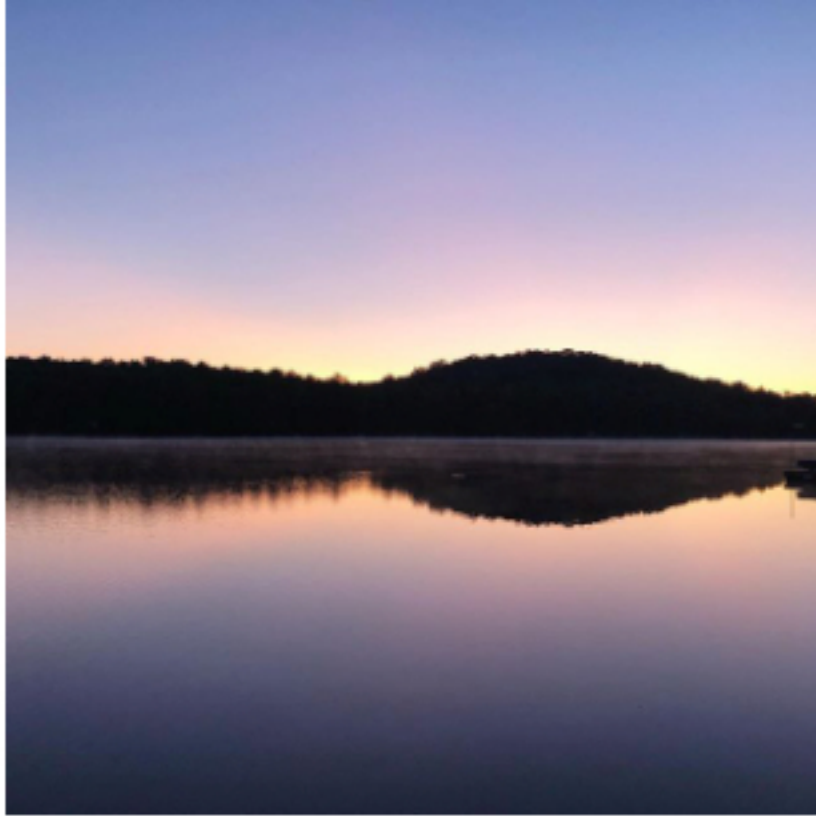
Abonnez-vous à ce blog par e-mail.

Saisissez votre adresse e-mail pour vous abonner à ce blog et recevoir une notification de chaque nouvel article par email.

Adresse e-mail

ABONNEZ-VOUS

Instagram



Suivez moi!

Facebook



Suivez-moi sur Twitter

Tweets de @dcouveculinaire

Caroline Marchand
@dcouveculinaire
MUSÉE AMÉRINDIEN
DE MASHTÉUIATSH
sansglutenauquotidien.com/2019/08/23/mus...



23 août 2019

Caroline Marchand
@dcouveculinaire
Le zoo sauvage de Saint-Félicien
sansglutenauquotidien.com/2019/08/11/e-...



11 août 2019

Intégrer

Voir sur Twitter