

Lancement collection « *Toute seule comme une grande* »

Mon guide POUR ALLER MIEUX toute seule comme une grande

Le livre des énergies positives, des pensées qui font avancer et de la **confiance en soi retrouvée** ! Ce **guide illustré par Pénélope BAGIEU** deviendra votre meilleur allié pour faire le ménage du gris dans votre vie, et **aborder le quotidien de manière positive** !

Un coup de frais grâce aux propos sincères et teintés de vécu de ses deux auteures.

Pour aller mieux, toute seule comme une grande

Au début on n'y prend pas garde : une fatigue persistante, un petit coup de blues qui dure, des insomnies ou des migraines à répétition, une crise de larmes par ci par là, un eczéma qui survient un jour, sans raison... On se dit que cela passera. Erreur ! Notre corps nous dit peut-être « Stop ! ». Ne négligeons pas ces premiers messages et adoptons sans tarder quelques principes qui vont nous aider à nous libérer de ces modes de vie ou de pensée destructeurs...

Les deux auteures de ce guide proposent de suivre un **programme facile à mettre en œuvre** pour aller mieux dans notre quotidien, à l'aide de **conseils simples, concrets** et agrémentés de **témoignages, de citations et d'humour**.

- 1/ Un grand ménage... pour faire place nette
- 2/ Je ne suis pas parfaite... tant mieux !
- 3/ Je me fais du bien... et j'assume !
- 4/ Je lâche prise... et ça marche !
- 5/ Je vais mieux... et j'aime ça !

Les auteures :

Après un grave accident de motoneige, **Sylvie Pichon-Maquelle, journaliste**, a traversé des périodes de déprime et de doute dont elle s'est sortie grâce aux conseils de **Chantal Duvault-Tavernier**, une **praticienne énergétique**.

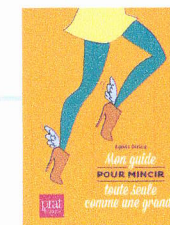
De leur rencontre est née l'idée de ce guide : « Rapidement il nous a paru intéressant de réunir nos points de vue de thérapeute et de "patiente", pour ainsi démontrer que notre perception des êtres, des événements de notre vie, les émotions qui en découlent peuvent être déterminants pour notre bien-être physique et moral ». S. P-M.



À paraître en MARS 2016

**Mon guide pour mincir
toute seule comme une grande**

Auteure : Agnès Diricq
Dessins de Pénélope Bagieu



**Parution
10 septembre 2015**

- Auteures : **Sylvie Pichon-Maquelle et Chantal Duvault-Tavernier**
- **Couverture dessinée par Pénélope Bagieu**
- Genre : **Guide pratique**
- Format : **130 x 175 mm**
- Pagination : **160 pages**
- **Prix : 9,95€**

prat editions au catalogue
EDITIONS PRISMA

- Une nouvelle **collection moderne « Toute seule comme une grande »** qui s'adresse à **toutes les femmes** avec un **propos clair et direct**.
- Des **thématiques d'actualité et porteuses** : aller mieux au quotidien, mincir.
- Des **conseils concrets**, faciles à mettre en œuvre, avec un bénéfice immédiat et une progression.
- Un **carnet pratique à petit prix, pour faire de ce livre un compagnon à lire partout**.
- Couverture dessinée par **Pénélope Bagieu**.

Contact Presse : Jacqueline GREGO - 01 73 05 56 37 - jgrego@prismamedia.com