

INFORMATIONS GÉNÉRALES

MOIS DE PARUTION : octobre 2015

ÉDITEUR : FANTAISIUM

TITRE : MÉMENTO DE LA ZÉNITUDE

SOUS-TITRE : LES MEILLEURS CONSEILS POUR ACCÉDER À LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE... ET POUR Y RESTER !

AUTEUR(S) : PASCALE ET MARC POLIZZI

SIGNATURE : OUI / NON - LOCALISATION DE L'AUTEUR : PARIS

ILLUSTRATEUR : PRÉFACIER :

COLLECTION : MEMENTOS

RÉSUMÉ / TEXTE DE 4^E DE COUVERTURE :

La Zénitude, on dit que tout le monde veut y accéder et que personne n'y arrive jamais ! Maintenant c'est possible avec ce Mémento qui concentre les meilleurs conseils des grands maîtres Zen.

Par un programme court fait d'exercices simples et progressifs, cet ouvrage vous aidera à obtenir cette attitude intérieure unique.

Vous apprendrez ainsi la détente, la prise de recul et la vie dans l'instant présent... pour accéder enfin à LA Zénitude.

Par les auteurs du Mémento de la Vie Anti-stress et du Mémento du Sport Anti-stress.

BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR :

Pascale Polizzi est chirurgien dentaire. **Marc Polizzi** est formateur-conseil. Depuis plus de quinze ans, ils œuvrent dans un cabinet commun qu'ils ont créé. Leur spécialité est la gestion du stress – mentale, émotionnelle, systémique, sportive, métaphysique... De nombreux organismes, entreprises et cabinet font appel à leurs services pour résoudre tout genre de problématiques liées au stress de l'être humain.

Ils ont publié plusieurs ouvrages sur le stress, dont Mémento du Sport Anti-Stress et Mémento de la Vie Anti-Stress.

TABLE DES MATIÈRES :

40 fiches explicatives réunies en 5 chapitres :

PRINCIPES ET CONCEPTS
OUTILS POUR ACCÉDER ET CULTIVER LA ZÉNITUDE
JE SAIS ME DÉTENDRE
POUR PRENDRE DU RECU
ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

INFORMATIONS COMMERCIALES

LE + CONCURRENTIEL :

prix - densité du contenu - nombreuses illustrations

MOTS-CLÉS :

- 1- Pascale Polizzi
- 2- Marc Polizzi
- 3- Zen
- 4- Zénitude
- 5- Détente

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

THÉMATIQUE : développement personnel

EAN : 9791093614038

PRIX TTC EN €UROS : 9.90

FORMAT : 15 x 21 cm

NOMBRE DE PAGES : 96

ILLUSTRATIONS : OUI / NON

• COULEURS : OUI / NON

• GENRE : PRATIQUE

SI CD, DURÉE D'ÉCOUTE (EN MN) :