

EN PLEINE CONSCIENCE

« Il y a cinq ans de cela, jamais je n'aurais pensé changer ma vision du monde et de la vie comme maintenant. Il aura fallu une situation extrême pour me rendre plus forte que tout, avec en prime un bonheur spirituel qui me porte chaque jour et qui me donne la foi. Non pas en un dieu ou en une religion, mais foi en moi. »

S. C.

Sandra Cardot n'est ni psychiatre, ni thérapeute, mais « *une enfant du rock et des Beaux-Arts* ». Son parcours ressemble à celui de tant d'autres, jusqu'au jour où son père disparaît. Elle traverse alors une période de douleur qui aurait pu lui coûter beaucoup. Le salut viendra d'elle-même et de son apprentissage de la méditation de pleine conscience.

La pleine conscience est l'état d'attention poussé à son paroxysme, qui permet de se détacher de son mental. En s'appuyant sur son vécu et son expérience, Sandra Cardot propose, étape par étape, un itinéraire simple et clair afin d'accompagner tout un chacun sur la voie de l'éveil de la conscience.

Articulé autour de « codes de la route » à observer, un petit guide original et accessible, qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent se réconcilier avec leur propre vie.

Sandra Cardot a été vidéaste, chanteuse et modèle. Sa formation en psychologie clinique l'a conduite vers l'art thérapie.

978-2-84186-830-8



2016-VI

15 €

MICHALON

EN PLEINE CONSCIENCE

Sandra Cardot

Conception graphique : Thomas Ragage - Photo : Amélia Lobbe

Sandra Cardot

EN PLEINE CONSCIENCE

ITINÉRAIRE LUCIDE VERS LE BONHEUR SPIRITUEL



MICHALON