

LA CÂLINO**THERAPIE**

Adaptée à tous les âges et à tous les profils, simple et innovante, la câlinothérapie est la méthode de développement personnel par excellence. Elle maintient en bonne forme physique et psychique et constitue l'outil de réparation le plus puissant que nous connaissons par la libération de l'ocytocine, « l'hormone du bonheur ». Preuves à l'appui, les chercheurs nous montrent la voie en partageant leurs dernières découvertes. Que ce soit en psychologie, en neurologie ou jusque dans notre propre ADN, nous ne pensons plus aujourd'hui comme hier.

Confrontés à une masse d'informations toujours plus grande, il nous faut sortir de ce vertige pour revenir à l'essentiel. Faire de la place en soi, désencombrer son esprit, deviennent un enjeu pour notre survie. Revenir à l'essentiel est ce qu'il y a de plus difficile à atteindre. Pour cela, il nous faut faire un ménage interne, nous débarrasser de ce qui ne nous sert plus et qui, au contraire, nous empoisonne. Si c'est le souhait exprimé de chacun, une question cependant demeure : oui, mais comment ?

La réédition de cet ouvrage permettra à tous de faire le point sur le rapport à son enfant intérieur, aux autres, à sa bienveillance. Il propose aussi des exercices pratiques afin de réparer, de la façon la plus efficace qui soit, ses failles et ses manques, freins majeurs à notre harmonie et notre bien-être.



Céline Rivière est psychologue clinicienne, neuropsychologue et spécialisée dans les thérapies neuro-émotionnelles (EMDR, Brainspotting).

ISBN : 978-2-84186-926-8



9 782841 869268

2019-VII

18 €

Conception graphique : Thomas Ragage - Photo : Adobestock

MICHALON

LA CÂLINO**THERAPIE**

Céline Rivière

Céline Rivière

LA CÂLINO
THERAPIE

UNE PRESCRIPTION POUR LE BONHEUR

NOUVELLE ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE

MICHALON