

Les forces de la nature sont dans L'Energie des Saisons



Le groupe Le Figaro publie dans sa collection "Les Carnets de Madame" L'Energie des Saisons (12,90 euros, codification : M5775). Ce livre "wellness therapy" propose d'apprendre à vivre avec ce temps qui passe.

Écrit par Pascale Senk et illustré par Veronica Dall' Antonia, ce petit guide offre une sélection d'exercices et de rituels à accomplir, et plus généralement des conseils sur l'état d'esprit à adopter pour capter de nouveau les "forces de la nature" propres à chaque saison.

Des exercices de méditation à la playlist de circonstance, ce carnet d'inspiration saisonnière souhaite réapprendre à ses lecteurs à vivre "à fond chaque moment de l'année et tirer le meilleur parti de la période en cours". Pour l'autrice, le constat est simple : "avec la vie moderne et urbaine, nous avons peu à peu perdu le contact avec la nature, avec les éléments et le cycle des saisons".

Source URL: <https://unionpresse.fr/les-forces-de-la-nature-sont-dans-l-energie-des-saisons>