



Acteur de votre santé

Davina Delor vous ouvre ici les portes de la santé et du bien-être en dévoilant les moyens d'augmenter votre vitalité, de rendre votre corps souple comme une liane et de conquérir la tranquillité mentale pour vivre plus sereinement. Vous apprendrez à vous faire confiance, à développer votre enthousiasme et à trouver en votre cœur la force de relever les défis de la vie. Ce guide est votre ami, ses précieux conseils vous seront utiles chaque jour pour mesurer l'impact que vos pensées, vos sentiments et vos actions ont sur votre existence. Les nombreux exercices proposés sont simples mais efficaces, ils s'adressent à tous.



« Les 4 saisons de la santé au naturel » de Davina Delor, Dangles, 366 p., 20 €. ■