



Chut... Écoutez le silence !

Emprisonnés dans cette cacophonie universelle qui règne sur notre quotidien, nous oublions bien souvent de... faire silence. Pourtant, le fait de jouir pleinement du silence offre une véritable respiration dans nos vies souvent hyperactives. Cela permet de revenir à soi, de se recentrer sur son intimité, de se ressourcer et cela dégage l'esprit pour mieux nous reconnecter au monde extérieur. Cela peut même nous apporter une joie profonde. Cet essai très accessible, illustré et ponctué de citations, pauses méditatives et témoignages, invite le lecteur à (re)découvrir les différentes facettes du silence, à en goûter les subtiles saveurs et à pouvoir choisir celles qu'il souhaite approfondir, en fonction de ses envies, de ses besoins.



Les Saveurs du silence

Prix : 16,90 euros **Auteur :** Helen Monnet -

Éditeur : Jouvence Éditions

ISBN : 9782889530465