

La Balustrade de Guilaine Depis vous propose
pour la période de octobre/décembre 2020 :

«**Libérez votre futur**», la Méthode Alpha and You » de
Christophe Alvarez et Agnès Pierre (Solfia éditions)
DEVELOPPEMENT PERSONNEL / COACHING

- **Le Credo d'Alpha and You®** : La formule mathématique et philosophique du bonheur est lovée dans la connaissance
- **La méthode révolutionnaire aux fondements scientifiques solides** qui a depuis longtemps fait ses preuves auprès des commerciaux, enfin disponible pour le grand public
- Dénommée à bon escient Alpha and You, cette méthode se base sur la conviction que **tout est déjà connecté AVEC VOUS** : le temps et l'espace, la matière et l'esprit, les sciences physiques et humaines...
- « **Libérez votre futur®** » expose dans le détail la Méthode Alpha and You : la transformation de chacun pourra alors s'opérer car ce livre permet de réaliser que le résultat rêvé est en réalité déjà là. Il est palpable, à portée de main, **preuves scientifiques à l'appui !**
- Même s'il est **basé sur des concepts scientifiques pointus** tels que celui de l'espace-temps en physique relativiste ou les lois régissant les comportements des particules en physique quantique, cet ouvrage offre un très grand confort de lecture pour tout un chacun.
- La superbe histoire de résilience d'Agnès Pierre inspire confiance en cette méthode. Elle forme un duo lumineux avec Christophe Alvarez. Venant du monde très sérieux du droit, de l'entreprise et de la finance, ils ont aussi l'intelligence et la sensibilité du cœur.

**LIBÉREZ
VOTRE FUTUR®**

La Méthode Alpha and You®
CHRISTOPHE ALVAREZ Avec la participation d'Agnès PIERRE



La Gymnosophe : L'alliance du yoga et de la philo

- Le yoga et la philosophie sont nés dans les mêmes circonstances : le constat d'une **ignorance métaphysique accompagnée de douleur**.

Pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi sommes-nous confrontés à l'angoisse, à l'insomnie, à la tristesse et parfois au désespoir ? Pourquoi tant de difficultés à être, agir et vouloir ? Pourquoi sommes-nous si ignorants de nous-mêmes ? En effet, **le yoga ne se limite pas à la pratique des postures**, (les asanas), mais il englobe aussi la philosophie de la connaissance (sâmkhya), sa base théorique.

- Le « **Connais-toi toi-même !** » de Socrate, le père de la philosophie occidentale, rejoint le questionnement des yogis, sages, guérisseurs et guides, **gymnosophes** initiés à « l'immobilité », c'est-à-dire au « repos en soi » - expérience comparable à celle du samadhi (l'extase, comme le dit Mircea Eliade) des grands yogis, et qui n'est autre que le but du yoga.



- De la philosophie au yoga, Anne Bouillon a fait le grand saut, trouvant entre la grande métaphysique occidentale et la philosophie orientale des liens, des invariants, mais aussi des différences de méthode, **une sagesse où corps et esprit s'aiment sans se discriminer**.
- C'est pourquoi elle vous invite à vous ressourcer et voyager en vous-mêmes au travers d'une **pratique joyeuse et décomplexée**, puisant dans la philosophie et le yoga leur profondeur et leur sens du sacré.

Docteur en philosophie, Anne Bouillon est l'auteur d'un livre "Gilles Deleuze et Antonin Artaud - L'impossibilité de penser" (L'Harmattan)

Pour demander un livre, merci d'adresser un mail à guilaine_depis@yahoo.com
et pour interviewer un auteur sms 06 84 36 31 85