

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

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



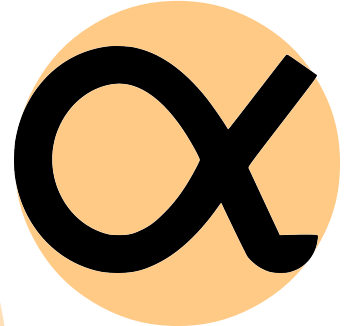
**LIBÉREZ VOTRE FUTUR®**

La Méthode Alpha and You®

CHRISTOPHE ALVAREZ Avec la participation d'Agnès PIERRE

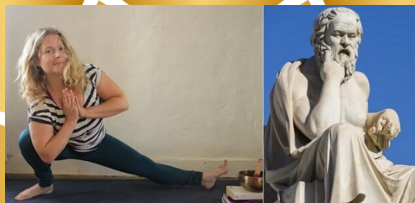


- La formule mathématique et philosophique du bonheur
- Une méthode révolutionnaire qui a fait ses preuves auprès des commerciaux
- Même s'il est basé sur des concepts scientifiques pointus tels que celui de l'espace-temps en physique relativiste ou les lois régissant les comportements des particules en physique quantique, cet ouvrage s'adresse enfin au grand public.
- Se transformer en prenant conscience que le résultat rêvé est en réalité déjà là. Tout est déjà connecté AVEC VOUS : le temps et l'espace, la matière et l'esprit, les sciences physiques et humaines...
- 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.



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

- Le yoga et la philosophie sont nés du constat d'une ignorance métaphysique accompagnée de douleur.
- 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 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 - le but sacré du yoga.



- Anne Bouillon a trouvé 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.
- Une pratique joyeuse et décomplexée pour se ressourcer.

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](mailto:guilaine_depis@yahoo.com) et pour interviewer un auteur sms 06 84 36 31 85