

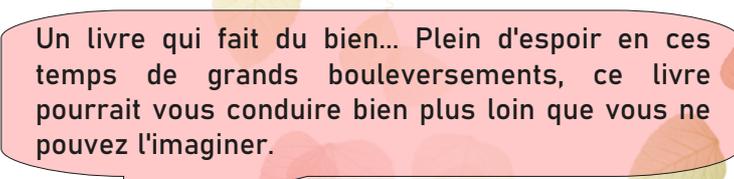
Métamorphose... le courage d'aller vers soi
le premier livre de **Anne-Cécile Hartemann**



Parution en France
le 12 mai 2021
234 pages, 19 €

Aux **Editions du CRAM**.

Situées au Québec et financées par le gouvernement canadien, les prestigieuses Editions du CRAM sont spécialisées dans la publication d'essais en sciences humaines depuis 1988.



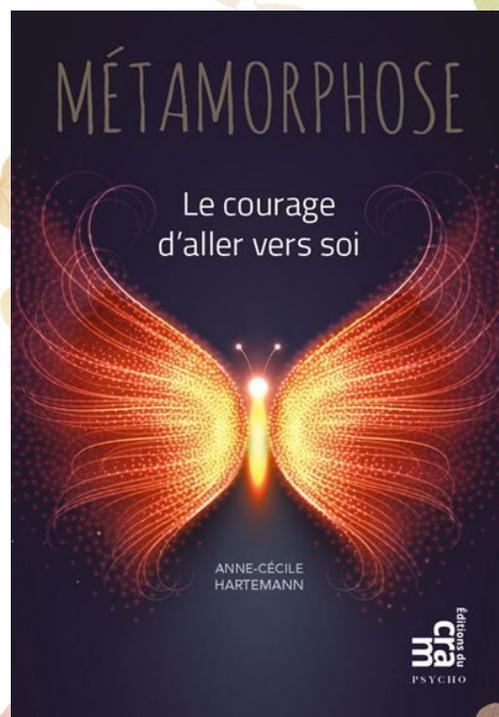
Un livre qui fait du bien... Plein d'espoir en ces temps de grands bouleversements, ce livre pourrait vous conduire bien plus loin que vous ne pouvez l'imaginer.



Le secret de soi, c'est la patience ! Et la méthode !

Celle **holistique** proposée par **Anne-Cécile Hartemann** après qu'elle l'ait expérimentée suite à une épreuve dans sa vie personnelle est à la fois :

- **Un Livre-Source** pour ceux qui aspirent à un bouleversement de leur existence sans savoir par où commencer (on a ici un chemin de route, un concentré de tout ce qui existe pour nous relier) ;
- **Un enchevêtrement de conseils de sagesse, concepts, outils, trucs et astuces** pour reprendre en main les rênes de son existence ;
- **Une foultitude de petits exercices pratiques inspirants** à effectuer soi-même au fil des pages (ANDCMD (Approche non directive créatriceMD), Pleine conscience, Minimalisme, Humanité, CNV (Communication non violente), Expanders, Ho'oponono, etc) ;
- **Des schémas clairs** pour comprendre notre fonctionnement interne et notre connexion aux autres et au monde;
- Le livre d'une femme révélée dans sa lumière, sa force et sa liberté **écrit à l'encre de la gratitude et de l'amour.**



Convaincue des vertus du partage, Anne-Cécile explique avec passion et authenticité ce qui a permis à son corps, à son cœur et à son esprit d'être alignés au bon endroit, au bon moment.

L'auteure :



La Française **Anne-Cécile Hartemann** vit à Montréal depuis 2004. Après 15 ans à travailler dans le domaine du marketing, de la communication et de l'événementiel, elle est aujourd'hui TRA, Thérapeute en relation d'aideMD par l'ANDCMD (Centre de relation d'aide de Montréal), enseignante de Hatha Yoga (formation Yoga Sangha) et animatrice de cercles philosophiques pour petits et grands (formation Fondation SÈVE).

