



Livre

**Auteur(s)** : André, Christophe (1956-...) (Auteur); Jollien, Alexandre (1975-...) (Auteur); Ricard, Matthieu (1946-...) (Auteur); Meyer, Catherine (1959-...) (Direct. Publication)

**Titre(s)** : A nous la liberté ! / Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard ; [sous la direction éditoriale de Catherine Meyer].

**Editeur(s)** : Allary éditions, 2019 (14-Condé-en-Normandie : Impr. Corlet).

**Résumé** : Comment progresser vers la liberté intérieure, celle qui nous permet d'aborder sereinement les hauts et les bas de l'existence et de nous affranchir des causes de la souffrance ? Dès l'enfance, nous sommes entravés par les peurs, les préjugés et mille et un conditionnements qui nous empêchent d'être heureux. Se lancer dans l'aventure de la liberté intérieure, c'est défaire un à un tous ces barreaux, ceux que nous avons forgés nous-mêmes et ceux que la société de la performance, de la consommation et de la compétition nous impose. Ce livre, écrit à trois voix par un psychiatre, un philosophe et un moine, nous invite à un itinéraire joyeux pour nous extraire de nos prisons et nous rapprocher des autres.

**Sujet(s)** : Sérénité Réalisation de soi

**Indice(s)** : 158.1



## Exemplaires

Corps Nuds Adulte

Documentai 158.1 AND prêt normal En rayon

Livre