



Editions marco pietteur

VOTRE ÉDITEUR SANTÉ DEPUIS PLUS DE 30 ANS

Parution mai 2025
Format 152 x 234 mm
16,00 euros
ISBN : 978-2-87461-152-0
EAN : 9782874611520
Collection Testez
128 pages couleur
Broché



SORS DE TA BOÎTE

Cécile ORY-QUICHER

L'auteur



Cécile OUCHER est praticienne certifiée d'Antigymnastique, coach psychocorporel, relaxologue et masseuse bien-être. Elle s'intéresse donc particulièrement au corps et à comment nous nous construisons à travers la relation soma/psyché. Dans une autre vie, elle a été documentaliste pour l'industrie pharmaceutique, et a passé 25 ans à rechercher, vérifier et compiler des informations scientifiques et techniques pour des scientifiques et des chercheurs. Elle a donc relié ses 2 métiers pour trouver et synthétiser beaucoup d'information sur la relation soma/psyché. Par ailleurs, elle propose une formation en ligne pour accompagner les thérapeutes, praticiens et coachs souhaitant avoir une nouvelle compréhension de la relation corps/esprit. Retrouvez chaque mois sa rubrique sur « les voies du corps » dans la revue Néosanté. Cécile Oucher exerce à Villeneuve-Loubet (France). Son site Internet : www.le-corps-en-conscience.fr

Résumé

Un livre qui invite à une exploration introspective mêlant conscience corporelle, émotionnelle et mentale. S'inspirant de la fameuse métaphore de « la caisse du mouton » de Saint-Exupéry, l'auteur encourage à dépasser les schémas de pensée et les automatismes pour reconnecter pleinement avec soi-même. Elle explore comment nos perceptions sensorielles façonnent notre image corporelle, notre posture et nos émotions, soulignant l'importance d'un équilibre entre corps, esprit et environnement. À travers des réflexions, des théories psychocorporelles et des exercices pratiques, elle offre une méthode pour « sortir de sa boîte », mieux comprendre son être et transformer sa relation à soi et au monde, dans une quête d'authenticité et de sérénité.

Les + du livre

- Un livre inspirant et pratique
- Basé sur les neurosciences
- Spirituel sans être dogmatique
- Très pédagogique, accessible
- Pas de solution miracle mais plusieurs méthodes psychocorporelles proposées
- Illustré de nombreuses anecdotes

Pour télécharger les éléments presse, merci de suivre ce lien : <https://www.editionsmarcopietteur.com/OUCHER>

- Biographie de l'auteur
- Table des matières
- Préface
- Les premières pages du livre



Editions
marco pietteur

Editions marco pietteur srl
22, route des Fagnes
B-4190 Ferrières Belgique
TVA BE 0446.442.005

appel international :
00.32.43.49.03.03
appel de Belgique : 04/349.03.03
appel de France : 03.66.880.234

www.editionsmarcopietteur.com
www.medicatrix.be
www.testezeditions.be
www.resurgence.be