

1 AN POUR BOUSCULER SON QUOTIDIEN

*12 valeurs
pour une vie saine et épanouie*

Vous avez envie de changement ? De briser la routine et d'apporter de la nouveauté dans votre vie ?

Vous avez le pouvoir de vivre une vie plus saine et épanouissante !

Essayez dès à présent de nouvelles habitudes : enrichissez vos connaissances et éveillez votre conscience pour faire évoluer votre quotidien.

L'auteur vous propose de découvrir une valeur chaque mois pendant un an pour améliorer votre santé, votre vitalité, votre authenticité et bien plus encore.

Avec des changements ciblés, vous avez la possibilité de commencer à bousculer vos journées dès à présent.

Vivre une vie plus saine et épanouie tout en prenant son temps, c'est possible !

SOMMAIRE

CORPS & ESPRIT

Santé
Vitalité
Apprentissage
Simplicité

PAIX & ÉQUILIBRE

Simplicité
Découverte
Conscience
Bonheur
Partage
Social

DÉVELOPPEMENT & DÉPASSEMENT DE SOI

Accomplissement
Authenticité
Discipline

Nouveauté !



Quentin TURQUET

est auteur et podcasteur en développement personnel. Il cherche à optimiser ses habitudes pour vivre une vie en accord avec ses valeurs et sa mission de vie. Il a expérimenté de nombreuses habitudes avant de vous présenter celles qui ont un impact fort sur ses journées.

Retrouvez les autres livres de Quentin [ici](#)

ISBN : 979-10-397-0514-1
Parution : 12 octobre 2023
Format du livre : 13.5 x 19 cm
Nombre de pages : 251
Prix TTC : 23 €

Plus d'informations,
résumé, sommaire complet
et un extrait gratuit sur :

 **Librairie**
GERESO

Acheter en ligne, c'est simple !
En version papier ou en version eBook