

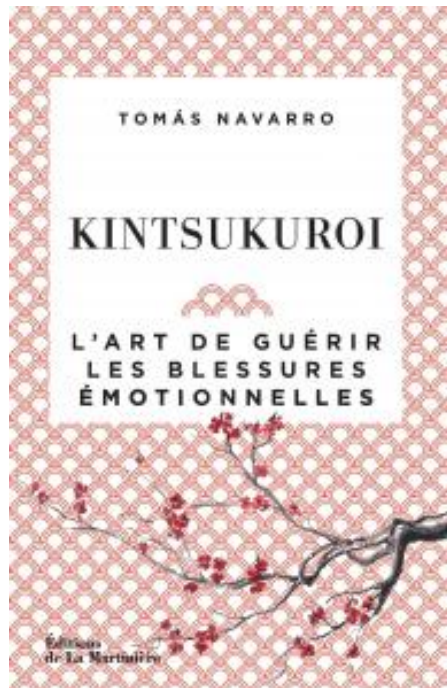


Éditions
de La Martinière

KINTSUKUROI

L'art de guérir les blessures émotionnelles

Tomas Navarro, Mathias de Breyne



Kintsukuroi est un art japonais ancestral qui consiste à réparer la porcelaine brisée en appliquant de l'or sur les fêlures.

Pour Tomas Navarro, psychologue, il existe une analogie intime entre notre expérience et le Kintsukuroi. Nous devons tous faire face à des épreuves, des deuils. Les surpasser, c'est comme mettre de l'or sur nos fêlures, en prenant en compte notre passé, notre histoire, les accidents éventuels que nous avons pu connaître.

Symboles de fragilité dans un premier temps, les fractures mises au jour deviennent véritablement notre valeur, notre unicité. Embellis, transformés par l'expérience de l'adversité, nous acquérons une force nouvelle.

Ce guide parle de résilience et donne les outils nécessaires pour nous aider chaque jour à nous reconstruire en transformant les difficultés en éventuelles opportunités.

ART DE VIE

145 x 220 mm - 288 pages

11 janvier 2018 - 9782732484853

19.9 €

Tomas Navarro est psychologue. Il anime en Espagne des ateliers de Kintsukuroi appliqué aux blessures émotionnelles en pleine nature. Il travaille aussi avec des entreprises et des équipes sportives de différents pays pour renforcer les liens et la productivité des participants, donne des cours et des conférences dans le monde entier. *Kintsukuroi* est son second livre.

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr