

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



I EN LIBRAIRIE

Le 12 mars 2020

Dis-moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux

Michel ODOUL

I LE LIVRE

Pourquoi ne pas nous consacrer à notre santé plutôt que toujours chercher à lutter contre la maladie ?

C'est ce que propose Michel Odoul dans son dernier ouvrage à la frontière de la santé et du développement personnel, qui s'adresse à tous car très facile d'accès.

En effet, nous avons souvent tendance à déployer des trésors d'énergie pour lutter contre la maladie... Ne serait-il pas plus simple de nous appliquer à ne pas tomber malade ? Et c'est possible : car la santé résulte d'un équilibre physique et émotionnel.

Michel Odoul nous invite donc à (re)découvrir les 5 « justes comportements » garants de l'harmonie entre le corps et l'esprit (le juste effort, le juste repos, le juste manger, le juste penser et le juste désir) ainsi que les données essentielles de notre équilibre (souffle, accueil et respect des saisons, endormissement et réveil).

Mais concrètement, comment faire ? Véritable boîte à trésors, ce livre est riche d'outils pratiques qui sont autant de clés : ressources physiques (respiration, étirements, diététique...), énergétiques (massages de points, huiles essentielles...) ou travail de la conscience (nettoyage symbolique, méditation...), etc.

Cet ouvrage est un véritable *Ikigai* – une méthode japonaise qui permet de trouver sa voie, sa raison d'être, sa mission de vie –, une réconciliation avec le vivant, dont le lien et le liant sont l'amour et le respect de la vie. Un livre essentiel et positif qui s'adresse à tous, patients et praticiens.

Un ouvrage à la frontière de la santé et du développement personnel qui s'adresse à un large public.

I L'AUTEUR

Michel Odoul

Auteur du best-seller Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi

Praticien shiatsu et fondateur de l'Institut français de shiatsu (formation professionnelle aux médecines douces), Michel Odoul est l'auteur de nombreux ouvrages parus chez Albin Michel : *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* suivi de son « lexique » ; *Dis-moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi* ; *Cheveu, parle-moi de moi* ; *L'Harmonie des énergies* ; *Aux sources de la maladie* ; *Shiatsu fondamental* (tomes 1, 2, 3) ; etc. Il est également conférencier et formateur : il intervient notamment à l'université de médecine de Strasbourg dans le cadre du DU Méditation et neurosciences, et à Eurostéo auprès d'ostéopathes, dans le cadre de la formation post-grade de Psychologie corporelle appliquée.

I **FORMAT 272 pages | format 14 x 22 cm | broché | 19,90 €**

I **ATTACHÉE DE PRESSE Chantal Mamou-Mani 01 47 54 91 28 06 60 63 58 79 cmamoumani@gmail.com**

I EXTRAITS DU LIVRE

La corbeille à « spams »

Un des outils de la conscience que Michel Odoul nous propose d'utiliser est de « vider notre corbeille » d'émotions négatives et de contrariétés, comme nous le faisons de la boîte à spams de notre ordinateur pour libérer de la mémoire. En effet, tant que la corbeille n'est pas vidée, les spams continuent à occuper de la place. De même, tant que nous n'avons pas fait l'effort conscient de « vider » symboliquement les messages émotionnels toxiques, nous n'en sommes pas libérés véritablement.

À découvrir p. 184-189.

Le cocktail des 5 saveurs

Saviez-vous que, selon la diététique chinoise, les 5 saveurs portent chacune une énergie propre, dont l'impact sur notre corps est le même que celui des saisons ? Ainsi l'acide provoque la même réaction que le printemps (temps du renouveau), l'amer que l'été (pleine activité), le doux que la fin de saison (période de maturation), le piquant que l'automne (heure des bilans), et le salé que l'hiver (intériorisation et structuration) ? Utilisées de façon pertinente dans l'alimentation, ces saveurs contribuent à notre équilibre.

À découvrir p. 143-147.

I DU MÊME AUTEUR

