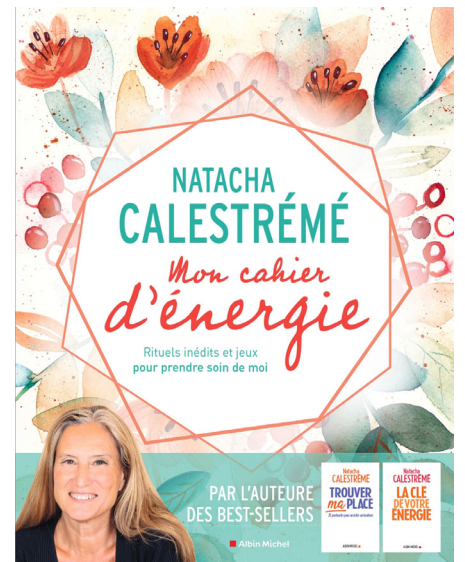


SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



**Mon cahier d'énergie**  
Rituels inédits et jeux pour prendre soin de moi  
Natacha Calestrémé

| EN LIBRAIRIE  
26 mai 2022

| LE LIVRE

**Rituels inédits pour se sentir mieux !**

S'occuper de soi en s'amusant, voici la mission de ce cahier de vacances.

Nombreux sont ceux qui hésitent à lire un ouvrage de développement personnel. C'est en partant de ce postulat que Natacha Calestrémé a conçu *Mon cahier d'énergie*. 22 jours pour faire peau neuve, se libérer et renouer avec la joie grâce à des jeux et des rituels inédits. À offrir à tous ceux – de 15 à 95 ans – qui veulent prendre soin d'eux, sans se prendre la tête.

Grâce à ces pratiques chamaniques et énergétiques, vous apprendrez à :

- nettoyer vos pensées et vos énergies,
- renouer avec l'art de créer pour booster votre créativité,
- créer un trésor spécial pour vous reconnecter à votre âme d'enfant,
- découvrir un message caché de votre inconscient,
- faire une détox purificatrice du corps et de vos pensées
- accueillir la force des 4 éléments,
- apprendre à accepter votre corps,
- vous transformer grâce au principe alchimique,

...

| L'AUTRICE

**Natacha Calestrémé**, journaliste, thérapeute et écrivaine, s'est fait connaître grâce à des ateliers pour aider à se libérer de fardeaux émotionnels passés ou « hérités » de notre famille. Ces expériences ont donné naissance à deux best-sellers : *La Clé de votre énergie* et *Trouver ma place*, lus par plus d'un million de lecteurs en France et traduits dans 10 pays étrangers. Ses conférences et vidéos en ligne fédèrent des millions de personnes.

112 pages | format 185 x 235 cm | 11,90 €

| ATTACHÉ DE PRESSE Mathieu Johann

06 08 46 97 48 [mathieujohnn@hotmail.com](mailto:mathieujohnn@hotmail.com)