



| EN LIBRAIRIE

Avril 2021



Open
Isalou Regen

L'ouverture est LA condition *sine qua non* de la joie de vivre et du bonheur.

| LE LIVRE

Toutes les sagesse du monde l'enseignent depuis la nuit des temps, et de nombreuses études de neurosciences et de psychologie positive le confirment : avec l'ouverture, on découvre, on voyage, on repousse ses limites, on crée, on partage... À l'inverse, sans elle, pas d'exploration, pas de dépassement, pas de joie, pas de plénitude, pas de rencontre...

Alors pour vivre heureux, vivons ouverts ! Oui mais voilà, comment réussir ce pari de l'ouverture lorsque la vie place sur notre chemin des difficultés en tous genres (problèmes de santé, incivilités, conflits au travail, tensions dans son couple...)?

- **La fermeture** : Comment la repérer ? Comment la comprendre ? Les 9 facteurs internes et externes de la fermeture (notre système nerveux, nos propres limites, nos peurs, nos attentes, notre ego, nos projections, notre héritage, le chaos, la mort).
- **L'ouverture** : A quoi sert-elle ? Pourquoi la chercher ? S'ouvrir oui mais... à quoi ? Découvrir les cadeaux et les bienfaits de l'ouverture sur notre esprit, notre cœur et notre corps.

Le programme « Open » en trois rendez-vous :

- L'ouverture d'esprit : exercices et tests.
- L'ouverture de cœur : exercices et tests.
- L'ouverture à la vie : des rituels quotidiens pour pratiquer l'ouverture.

| L'AUTRICE

Philosophe de formation et artiste plasticienne, **Isalou Regen** est la fondatrice d'une société de production audiovisuelle dont le credo est d'associer l'humain, l'artistique et la communication. Autrice du blog « 365mornings », elle a été chroniqueuse sur France Inter, et a publié son premier livre en 2016 *La Magie du matin*. Isalou est disciple du maître bouddhiste Sabchu Rinpoché, et effectue souvent des retraites pour nourrir cette ouverture du cœur.

176 pages | format 145 x 225 cm | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr