

## **Métamorphose**

*Le courage d'aller vers soi*

auteur : Anne-Cécile Hartemann

**«La paix n'arrive jamais par surprise. Elle ne tombe pas du ciel comme la pluie. Elle vient à ceux qui la préparent.»**

– Tecumseh

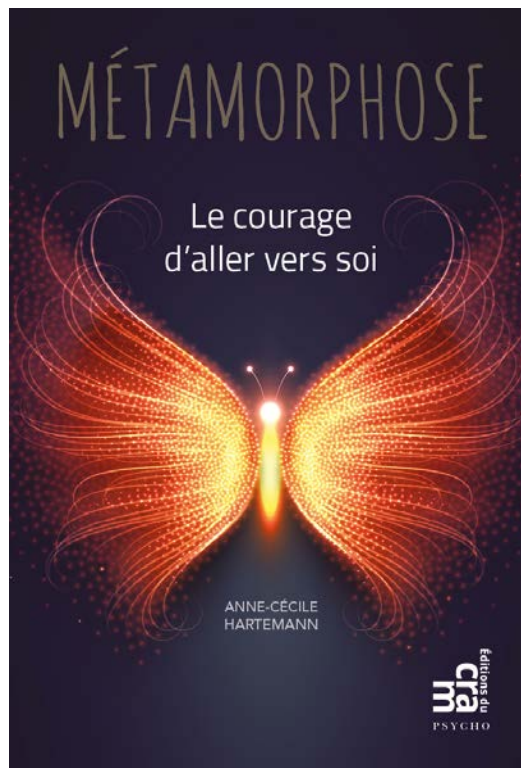
En 2016, Anne-Cécile Hartemann voit sa vie bouleversée, mais elle comprendra très vite que la séparation soudaine d'avec le père de ses enfants est la clé d'un nouveau départ. Puisant en elle une force insoupçonnée, elle entreprend un exigeant mais incroyable voyage au cœur de son être. Cette véritable métamorphose ne s'est pas produite par magie. Une étape à la fois, Anne-Cécile a coupé les liens du passé qui l'empêchaient d'avancer vers la liberté.

Cet ouvrage – récit et guide – propose de découvrir un répertoire de concepts, d'outils et d'exercices inspirants : ANDC<sup>MD</sup> (Approche non directive créatrice<sup>MD</sup>), Pleine conscience, Minimalisme, Humanitude, CNV (Communication non violente), Expanders, Ho'oponopono, et bien d'autres. Convaincue des vertus du partage, Anne-Cécile explique avec passion et authenticité ce qui a permis à son corps, à son cœur et à son esprit d'être alignés au bon endroit, au bon moment.

Au-delà d'un livre sur la croissance personnelle, ce guide porte particulièrement sur la question de la croissance relationnelle; sur la relation à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure.



Anne-Cécile Hartemann est née en France en 1981 et vit à Montréal depuis 2004. Après 15 ans à travailler dans le domaine du marketing, de la communication et de l'événementiel, elle est aujourd'hui TRA, *Thérapeute en relation d'aide*<sup>MD</sup> par l'ANDC<sup>MD</sup> (Centre de relation d'aide de Montréal), enseignante de Hatha Yoga (formation Yoga Sangha) et animatrice de cercles philosophiques pour petits et grands (formation Fondation SÈVE).



ISBN 978-2-89721-278-0  
Classification : Psychologie  
Pages : 246 pages  
Prix : 24,95 \$  
En librairie : 24 mars 2021



9 782897 212780

«La paix n'arrive jamais par surprise. Elle ne tombe pas du ciel comme la pluie. Elle vient à ceux qui la préparent.» - Tecumseh

En 2016, Anne-Cécile Hartemann voit sa vie bouleversée, mais elle comprendra très vite que la séparation soudaine d'avec le père de ses enfants est la clé d'un nouveau départ. Puisant en elle une force insoupçonnée, elle entreprend un exigeant mais incroyable voyage au cœur de son être. Cette véritable métamorphose ne s'est pas produite par magie. Une étape à la fois, Anne-Cécile a coupé les liens du passé qui l'empêchaient d'avancer vers la liberté.

Cet ouvrage - récit et guide - propose de découvrir un répertoire de concepts, d'outils et d'exercices inspirants : ANDC<sup>MD</sup> (Approche non directive créatrice<sup>MD</sup>), Pleine conscience, Minimalisme, Humanitude, CNV (Communication non violente), Expanders, Ho'oponopono, et bien d'autres. Convaincue des vertus du partage, Anne-Cécile explique avec passion et authenticité ce qui a permis à son corps, à son cœur et à son esprit d'être alignés au bon endroit, au bon moment.

Au-delà d'un livre sur la croissance personnelle, ce guide porte particulièrement sur la question de la croissance relationnelle; sur la relation à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure.



**Anne-Cécile Hartemann** est née en France en 1981 et vit à Montréal depuis 2004. Après 15 ans à travailler dans le domaine du marketing, de la communication et de l'événementiel, elle est aujourd'hui TRA, Thérapeute en relation d'aide<sup>MD</sup> par l'ANDC<sup>MD</sup> (Centre de relation d'aide de Montréal), enseignante de Hatha Yoga (formation Yoga Sangha) et animatrice de cercles philosophiques pour petits et grands (formation Fondation SÈVE).

Également en format numérique  
Imprimé au Canada  
ISBN 978-2-89721-278-0



9 782897 212780

editionscram.com

Editions du  
**cra**  
**m**  
PSYCHO



ANNE-CÉCILE HARTEMANN

MÉTAMORPHOSE Le courage d'aller vers soi

# MÉTAMORPHOSE

Le courage  
d'aller vers soi



ANNE-CÉCILE  
HARTEMANN

Editions du  
**cra**  
**m**  
PSYCHO