

COMMENT SE LIBÉRER DU VERTIGE

Patrick Thias Balmain

SORTIE EN LIBRAIRIE : LE 24 mars 2009



Qu'est-ce que le vertige ?

Comment lâcher les représentations erronées, les fixations troublantes ?

Comment reprendre contact avec notre propre corps ?

Et surtout comment s'installer dans une relation équilibrante et équilibrée avec soi-même et le monde qui nous entoure ?

L'auteur nous montre par des exercices simples comment dépasser cette phobie et ne plus subir cette peur du vide.

« Dans ce livre il [l'auteur] propose une approche par le recentrage sur le corps, les sensations ; des exercices simples, pratiques qui permettent une modification des systèmes dans lesquels les personnes sont parfois enfermées.

La peur et sa saisie ne sont pas abordées par les mots, la pensée, l'histoire, mais par une écoute des sensations, émotions ressenties au présent. »

Lorraine Gaultier

- ✓ **Plus qu'un simple guide pratique, ce livre nous emmène vers un ré-enchantement de notre quotidien**
- ✓ **Préface de Lorraine Gaultier, psychanalyste et psychiatre**
- ✓ **Exercices simples, sans mises en situation dangereuses**

110 pages - 978 2 84058 360 8 - 15 x 21 cm - 13,90 €

L'auteur : Patrick Thias Balmain

Patrick Thias Balmain est savoyard, professionnel du ski et de la montagne (moniteur de ski et accompagnateur en montagne). Il enseigne le ski à Courchevel et organise des séminaires d'entreprise « out door » sur les thèmes du stress, de la relation d'aide, de la peur, des phobies.

Il crée en 1992 le skwal. Ses différentes pratiques et son intérêt pour les arts martiaux et les spiritualités du monde l'ont conduit peu à peu à développer une autre façon d'aborder le ski et plus largement l'environnement.

Auteur du livre *La Glisse intérieure*, aux Editions Le Souffle d'Or, 2005

