

Livre

**Auteur(s)** : Loreau, Dominique (Auteur)

**Titre(s)** : L'art de la simplicité / Dominique Loreau.

**Editeur(s)** : Alleur : Marabout, 2008.

**Collection(s)** : (Marabout. Psy ; 3720).

**Autres** : 316 p. . 18 cm

**Résumé** : Simplifier sa vie, c'est l'enrichir, contrairement à ce que prône notre société de consommation. Découvrez un mode de vie zen, directement issu de l'art de vivre japonais, reposant sur le principe du 'moins pour plus', appliqué à tous les domaines. Essayer : épurez votre intérieur, videz vos armoires, abandonnez vos achats compulsifs, apprenez à manger plus frugal, prenez soin de votre corps et donc de votre esprit... L'élégance, le bien-être et le mieux-vivre à l'usage des femmes occidentales, telles sont les aspirations de cet ouvrage inspiré des philosophies orientales. 'L' Art de la simplicité' appréhende toutes les approches pour se sentir en harmonie avec soi-même et, par conséquent, avec les autres.

**Sujet(s)** : Simplicité (philosophie) ; Mode de vie : 1990-... ; Morale pratique



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote                    | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 178 LOR                 | Prêt normal | Sorti         | Plérin         |
| Adultes | Documentaires | 170 Morale /<br>Ethique | Prêt normal | Disponible    | Trémuson       |