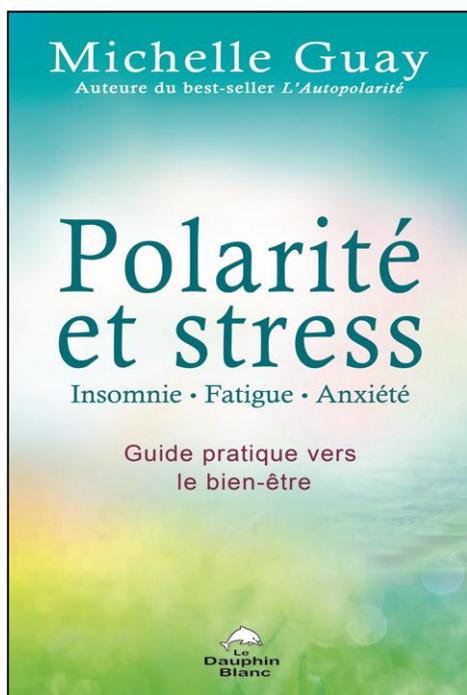


Polarité et stress

Insomnie • Fatigue • Anxiété
Guide pratique vers le bien-être

Michelle Guay

Auteure du best-seller *L'Autopolarité*



ISBN : 978-2-89436-355-3
PRIX : 19,95 \$

QUÉBEC, SEPTEMBRE 2012 - La polarité contribue à activer le processus de bien-être et d'autoguérison par l'harmonisation de l'énergie vitale dans l'organisme humain. Elle fait partie des approches complémentaires et holistiques des soins de santé.

Ce guide vous donnera des moyens pour mieux gérer les stress qui se présentent dans votre vie, et vous aidera à prévenir les complications générées par des stress importants et continus. Il favorisera le sommeil, le maintien de votre forme et de votre vitalité, ainsi que l'adoption d'une attitude confiante et calme dans la vie quotidienne.

Après un bref rappel sur l'énergie et la Thérapie de la Polarité selon Randolph Stone, Michelle Guay nous présente les trois problématiques importantes reliées au stress : l'insomnie, la fatigue et l'anxiété. Elle offre des outils concrets, des exercices de polarité pour les prévenir, y remédier et être sur la voie du bien-être. Elle nous décrit avec simplicité les mécanismes d'action du stress sur notre organisme, et ce qui peut survenir si ceux-ci sont continus et non résolus. Nous pouvons ainsi mieux comprendre les liens qui existent entre le stress et certains problèmes de santé.

À la fois vulgarisatrice hors pair et spécialiste reconnue, Michelle Guay nous offre un ouvrage accessible à tous mais qui intéressera plus particulièrement les personnes soumises à des stress importants, et qui ont des difficultés à les gérer; les personnes qui vivent l'une ou l'autre des problématiques traitées : l'insomnie, la fatigue et l'anxiété; et enfin les personnes s'occupant de la santé dans les divers paliers de

soins, et les autres intervenants qui peuvent s'en servir auprès de leur clientèle.

Auteure

Michelle Guay est infirmière, sexologue clinicienne, thérapeute et formatrice en Thérapie de la Polarité au Québec et en Europe. En 1982, elle fonde et dirige le Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale, et en 2000, l'Institut International de Polarité. Elle donne également des conférences sur divers sujets concernant la santé, en lien avec la polarité et la sexualité. Sa pratique privée est orientée vers l'épanouissement de l'énergie profonde de la personne. Elle est l'auteure des livres *L'Autopolarité*, *Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale* et *Polarité et anatomie énergétique*.

Pour une demande de service de presse ou une entrevue avec l'auteure :

Jenny Verreault | (418) 845-4045 | jennyverreault@dauphinblanc.com

825, boul. Lebourgneuf, bur. 125, Québec (Québec) G2J 0B9