

PLAN

- I. Introduction
- II. Mon chemin
- III. Les grands principes
- IV. Les quatre axes :
 - a) L'alimentation
 - b) Le corporel
 - c) Le psychologique
 - d) Le spirituel
- V. Les croyances psychologiques et exercices pour s'en libérer
- VI. Exercices pratiques
- VII. Les enfants - La prévention
- VIII. Conclusion
- IX. Annexes
 - a) Les produits qui peuvent aider
 - b) Bibliographie
 - c) Discographie