



| EN LIBRAIRIE
15 septembre 2022

| LE LIVRE



Se révéler
Arnaud Riou

Il y a tant de façons de se révéler... La photographie se révèle sur le papier argentique, on révèle le nom des gagnants d'un jeu télévisé. On révèle aussi un secret de famille, sa personnalité, son destin. **Petites et grandes prises de conscience dans notre quotidien sont autant d'occasions de nous révéler pour mieux nous connaître.**

Nous révéler donne du sens à la vie, illumine notre regard, nous rend plus vrai, nous donne de l'énergie et nous aide à ouvrir notre cœur pour revenir à l'essentiel.

C'est cette route vers la révélation que nous invite à emprunter le chaman **Arnaud Riou** dans son nouveau livre. **À travers une approche globale, spirituelle et résolument pratique**, il nous aide à engager un processus de transformation de nous-même-en lien avec notre corps, notre mental, notre santé, nos relations -afin de mieux nous tourner vers l'extérieur, notre environnement, les autres.

Profondément inspiré des sagesse ancestrales qui guident ses pas depuis trente ans, l'auteur nous livre en **38 chapitres courts, des conseils de vie indispensables**. À l'issue de chaque chapitre, une méditation, un exercice ou un rituel pour passer à l'action et se révéler.

Une véritable invitation à relier notre corps, notre cœur et notre esprit en rapport avec nos valeurs, pour incarner notre plus belle part d'humanité

En bonus : les méditations enregistrées par Arnaud Riou disponibles via des QR codes

| L'AUTEUR

Autodidacte, **Arnaud Riou** explore les différentes dimensions de l'être humain à travers le théâtre, la méditation, le bouddhisme, le chamanisme et les arts martiaux avant d'élaborer en 2006 **la Voie de l'ACTE®**, Approche Consciente de la Totalité de l'Être, une voie de transformation qui s'appuie sur la sagesse orientale et des outils occidentaux. Il accompagne des groupes depuis trente ans, il dirige un centre de retraite en Bourgogne, est réalisateur et auteur de quinze livres, dont le best-seller *Réveillez le chaman qui est en vous* (70 000 exemplaires vendus). Il est suivi sur les réseaux sociaux par une communauté de plus de 300 000 personnes.

360 pages | format 145 x 225 cm | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr