



| EN LIBRAIRIE

Octobre 2021



Tout commence par soi

| LE LIVRE

Le guide inspirant d'une personnalité médiatique attachante

Nous avons tous nos blessures, nos failles, nos peurs, nos histoires. Notre vision de la vie est teintée par ces filtres aux couleurs variant selon les individus. Il nous appartient de choisir de nous libérer des fardeaux qui nous empêchent de vivre plus sereinement. La quête de cette autre réalité est une initiation passionnante qui demande du courage, de la volonté.

Née de parents cap-verdiens, Tatiana Silva vit une enfance modeste. Très jeune, elle doit affronter le départ de son père, le décès de sa mère, la solitude, le sentiment d'imposture, le rejet, l'abandon... En **quête de sens**, elle va alors entreprendre de trouver l'équilibre dans sa vie.

Dans cet ouvrage, Tatiana aborde les thèmes de la solitude, du sentiment d'imposture, du contrôle, de la quête de soi, du temps, de la confiance, de la gratitude.

Techniques de respiration, postures de yoga, recettes de cuisine, automassages, mantras et rituels féminins sacrés, lettre de secours, bains de gong... C'est également une véritable **boîte à outils** pour maîtriser son corps, son mental, son âme que nous livre l'auteure et que le lecteur pourra utiliser dans sa propre vie.

Un partage d'expérience plein de richesse.

Photo de couverture : **Nikos Aliagas**

| L'AUTEURE

Tatiana Silva est présentatrice télé et ambassadrice Unicef.

D'abord mannequin, elle est élue Miss Belgique 2005 avant de faire carrière à la télévision. Elle travaille actuellement comme présentatrice météo pour les chaînes françaises TF1 et LCI et présente des magazines sur TF1, TMC et TFX.

Tatiana a également participé à l'émission « Danse avec les stars ».

192 pages | format 175 x 225 cm | 19,90 €

| ATTACHÉ DE PRESSE **Alain Ichou** 06 08 84 43 60 ichou.alain1@orange.fr