



Anne Forgues

Consultez son site : www.anne-forgues.fr.

Anne Forgues au Festival de la BD : Entre Sophrologie et Littérature Bien-être

Anne Forgues, sophrologue à Pia, autrice bien-être et membre du Cercle des Auteurs Catalans. Passionnée par l'exploration du bien-être à travers la sophrologie et l'écriture, elle propose un univers unique, à la croisée de l'imaginaire et du développement personnel.

Avec deux livres à son actif : Son premier ouvrage (3eme tirage), "**Les Trois Bougies Magiques de la Jungle**", est un livre jeunesse au concept inédit : l'enfant devient acteur de l'histoire, guidant l'aventurière à travers son parcours. Une expérience interactive qui mêle conte, sophrologie et relaxation, pour être à l'écoute de ses émotions, les gérer et activer tout son potentiel !

Son second livre, tout récent, "**Moi, version zen et sereine**", est un carnet d'exploration de soi à utiliser en fonction de ses humeurs. Conçu comme un guide bienveillant, il accompagne chacun dans la recherche de son équilibre intérieur.



Lors du Festival, Anne Forgues animera une lecture animée de "Les Trois Bougies Magiques de la Jungle", offrant aux enfants dès 5 ans un moment magique et interactif. Cet événement gratuit est une occasion unique de découvrir son univers et d'échanger avec elle.