



# La malle « *Bien-être* »

*Malle documentaire bien-être et développement personnel. Adultes/jeunesse*

*Une sélection de livres et CD pour se faire du bien, à soi et aux autres !*

## **Bonheur à gogos! - Jean-Louis Fournier**



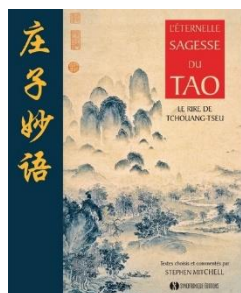
"J'ai toujours cru que je serai heureux demain. C'est quand demain ?" Exercices pratiques de confiance en soi, méditation, huiles essentielles, pierre de rhinocérite, croisière du bien-être... Jean-Louis Fournier a testé pour vous les thérapies en tout genre et la montagne de petits conseils qui peuvent tout changer pour être heureux. Ce qu'il livre est drôle, sensible et d'une grande justesse, et sa dérision nous libère de la tyrannie du bonheur. »

## **L'art du calme intérieur - A l'écoute de sa nature essentiel - Eckhart Tolle**



Pour Eckhart Tolle, le calme ne consiste pas en une simple absence de bruit. "Il est l'essence de toutes les galaxies et de tous les brins d'herbe ; de toutes les fleurs, de tous les arbres, de tous les oiseaux et de toutes les autres formes." En accédant à ce calme intérieur, nous nous alignons sur le pouvoir et l'intelligence de la vie elle-même. Dans cet état, il n'y a ni souffrance, ni peur, juste une source d'amour, de joie et de paix intensément vivante. Ecrit sous une forme propice à la méditation, L'art du calme intérieur nous connecte, quel que soit le moment de la journée, à notre essence en nous rappelant qui nous sommes et ce qui compte réellement.

## **L'éternelle sagesse du Tao - Le rire de Tchouang-Tseu - Grand Format Tchouang-tseu, Stephen Mitchell**



L'œuvre de Tchouang-tseu est profonde, subtile, empreinte d'une audace à vous faire dresser les cheveux sur la tête. Si Lao-tseu est un sourire, Tchouang-tseu est un rire aux éclats. Quant aux textes de Tseu-tseu, ils sont l'expression d'une exquise acuité psychologique et morale.

Stephen Mitchell en a choisi les passages les plus clairs et les plus vibrants. Il nous révèle avec une nouvelle vigueur toute la poésie, l'esprit et l'humour de ces textes classiques. Ses commentaires jubilatoires, colorés par une longue pratique du zen, explicitent et complètent chaque texte. Des peintures anciennes chinoises, issues des plus prestigieuses collections, illustrent cette édition. Les artistes y expriment l'harmonie avec la nature et la réalité telle qu'elle est - avec ses calmes et ses tumultes - qui est enseignement principal du Tao.



### **Cessez d'être gentil, soyez vrai! - Thomas d'Ansembourg**

Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent plutôt que de nous exprimer tels que nous sommes. Nous avons appris à nous couper de nous-même pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. Cessez d'être gentil, soyez vrai! est un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience.

Il y a urgence à être d'avantage conscients de notre manière de penser et d'agir. Le message de Cessez d'être gentil, soyez vrai! est plus actuel que jamais. Pour rendre son propos encore plus accessible, l'auteur a choisi de revoir son texte et de l'agrémenter d'illustrations humoristiques. Condensée, simplifiée et plus légère, cette nouvelle édition constitue le premier pas capital pour quiconque cherche à se libérer de ses habitudes néfastes et à s'ouvrir aux concepts de la communication non-violente.



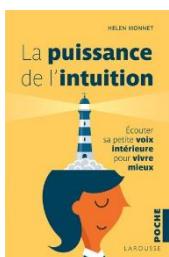
### **Rire et guérir - Comment se débarrasser de ses angoisses, de ses phobies, de ses dépresses et des casse-pieds - Christophe André, Muzo**

Vous doutez de vous-même? Un simple rhume et vous pensez que votre fin est proche? Votre patron est narcissique? Vous ne supportez pas les chiens? Les pigeons? Vous étouffez dès que vous êtes coincé à la caisse d'un grand magasin? Votre voisin est paranoïaque? Alors, ce livre vous fera le plus grand bien! Conçu comme un réjouissant mais efficace kit de survie contre la morosité ambiante, les dépresses et les personnalités toxiques, les textes de Christophe André alliés aux dessins de Muzo apportent réponses claires et solutions pratiques, sur un ton aussi sérieux que léger.



### **365 méditations et exercices de pleine conscience - Catherine Pourquier**

A chaque jour de l'année votre méditation à pratiquer!



### **La puissance de l'intuition - Ecouter sa petite voix intérieure pour vivre mieux - Hélène Monnet**

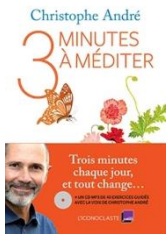
Quelle proposition accepter? Quel chemin suivre? Dois-je faire confiance à cette personne? La vie offre mille possibilités et il est parfois difficile de faire un choix. Dans cet ouvrage riche en témoignages et en exercices, découvrez, à la lumière de la psychanalyse et des neurosciences, les origines de l'intuition et apprenez à cultiver ce qui n'est ni un don, ni de la magie mais bien une forme d'intelligence.

Ecoute du silence et de la nature, méditation, écriture de haïkus, décodage des signes corporels... sont autant de chemins d'accès à votre 6e sens qui vous permettront de réveiller votre guide intérieur. Cultivez votre intuition pour renouer avec vos sensations profondes, décoder le monde extérieur et contribuer à votre bonheur!



### **Devenez narcissique et sauvez votre peau! - Fabrice Midal**

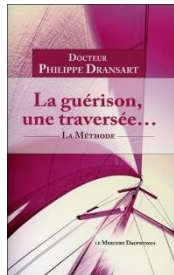
Sauvez votre peau en devenant narcissique! Narcisse n'est nullement cet être égoïste, pervers, coupable de ne penser qu'à lui, mais l'homme qui apprend à se rencontrer, à se respecter, à se faire confiance. Narcisse est le symbole de la première fleur de printemps, de la vie qui s'affirme, s'épanouit... Vous avez l'impression de vous sacrifier en vain pour les autres, d'être exploité, de vous maltraiter? Vous n'osez pas dire non? Il est temps pour vous de devenir narcissique! Car c'est le chemin indispensable et libérateur pour établir des rapports authentiques et généreux avec les autres.



### **Trois minutes à méditer – avec 1 CD audio – Christophe André**

Voilà plus de deux mille ans que l'on médite, en Orient comme en Occident. Aujourd'hui, les bénéfices de la méditation sont confirmés par de nombreuses études scientifiques. Laïque et accessible, la méditation de pleine conscience se pratique dans les cabinets des médecins, à l'école, dans l'entreprise ou chez soi. Nous offrant sérénité, force et lucidité, elle nous aide aussi à résister aux maux de notre époque : égoïsme, matérialisme, dispersion digitale.

Issu de l'émission de France Culture Trois minutes à méditer, ce livre propose 40 exercices pour prendre conscience de notre état intérieur, écouter la rumeur du monde ou contempler la nature. Véritable traité pour entrer en amitié avec soi-même et avec le monde, il nous invite à un fascinant entraînement de l'esprit. Si vous êtes débutant, ces exercices, présentés par l'un des pionniers de la méditation laïque en France, vous donneront le goût d'aller plus loin. Si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen de rafraîchir votre pratique et de la faire vivre chaque jour.



### **La guérison, une traversée... – La méthode- Philippe Dransart**

Ces bruits de révolution, elle avait eu « la peur de sa vie ». Une peur irrationnelle, comme si ses peurs d'enfance, avec les bruits de bottes et le maigre morceau de pain partagé, comme si tout cela était brusquement remonté à la surface. Puis tout était rentré dans l'ordre, mais trois mois après elle commença à se plaindre de nausées qui allèrent en s'aggravant. On lui fit un bilan : cancer très agressif.

Trois semaines après on l'enterra. C'était en septembre 68. C'était ma mère. J'ai du mal à croire que l'émotion n'est pour rien dans le déclenchement d'une maladie. Face aux choses que nous avons vécues, expérimentées, les arguments intellectuels, aussi savants soient-ils, ont de la difficulté à faire le poids. Pourquoi toute cette souffrance ? La maladie a-t-elle un sens, et si oui lequel ? Que s'est-il produit, qu'ai-je fait pour qu'elle me tombe dessus, que dois-je comprendre, à supposer qu'il y ait quelque chose à comprendre ? Voilà pour le regard en arrière, quand nous cherchons le pourquoi dans ce qui s'est passé.

Mais si nous regardons vers l'avenir, alors nous nous demanderons pour quoi, vers quoi. Et là, contre toute attente, et souvent même en dépit des apparences, il se pourrait bien qu'une porte s'ouvre ! La maladie peut nous emporter, c'est vrai, mais elle est aussi une traversée qui nous prépare à la guérison.

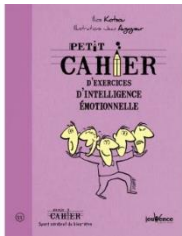


### **Et si vieillir libérait la tendresse... – Marie de Hennezel, Philippe Gutton**

La tendresse est une force, une puissance. C'est un élan du cœur qui invite à vivre autrement, à aimer et désirer autrement. En avançant en âge, éclosent de nouvelles émotions. C'est à cette "éclosion" de la tendresse que Marie de Hennezel et Philippe Gutton s'attachent. Il ne s'agit pas d'une tendresse qui aurait été tenue prisonnière pendant la jeunesse, mais la révélation d'un potentiel d'amour que l'avancée en âge rendrait possible.

Une découverte en quelque sorte. Quelle est la nature de cette embellie de l'âge ? Quelle place y tient la tendresse libérée ? Et quel rôle joue cette libération dans l'accomplissement d'une vie ? Dans cette partition à deux voix, les auteurs explorent le vécu d'hommes et des femmes engagés dans la deuxième partie de leur vie : la connivence douce d'André et Jeanne vivant ensemble depuis plus de 60 ans, la vitalité de Paul qui a 85 ans a toujours "un cœur de jeune homme", ou encore ce jeune couple d'amoureux de 70 ans qui se sont rencontrés il y a quelques mois.

Séduction, désir, sensualité, transformation du corps... Nous touchons au noyau de l'intime. Au-delà des témoignages bouleversants, l'ouvrage invite à prendre du recul. Partant du constat que la psychanalyse n'a jusqu'ici pas pris au sérieux le concept de tendresse – pourtant central dans le fonctionnement psychique – Philippe Gutton lui donne un nouvel éclairage. Un livre lumineux, qui nous invite à comprendre en quoi la tendresse nous porte de la naissance à la fin de notre vie.



### **Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle - Ilios Kotsou**

Mieux vivre avec nos émotions. Apprendre à apprivoiser nos états d'âme, qu'ils soient agréables comme la gratitude et la joie ou désagréables comme l'anxiété, la tristesse ou la jalousie : voilà le message essentiel de l'intelligence émotionnelle. Voici donc le premier cahier pour vous aider à mieux vivre avec ses émotions ! Comme le dit si bien le titre, il s'agit ici de vivre avec nos émotions et non plus loin ou contre elles.. Observer, accueillir et comprendre nos émotions pour enfin choisir la bonne manière d'y répondre,

voilà une voie vers plus de liberté à laquelle ce cahier vous invite.. Ce petit cahier sera votre petit guide pour baliser des repères dans une vie en constante transformation. Il vous aidera à mieux vivre avec vos pensées et émotions et notamment à sortir des comportements automatiques autodestructeurs.



### **La Bienveillance envers soi-même - Anne Van Stappen**

Puis-je être bienveillant(e) envers moi-même ? Que va-t-on penser si je m'occupe de moi ? Ne va-t-on pas m'en vouloir ? Suis-je assez bienveillant(e) envers les autres ? N'est-ce pas mieux d'être généreux(se) et de s'oublier soi-même ? Existe-t-il une forme de « bon égoïsme » ? Quelle est la limite à la bienveillance que je peux m'offrir ?

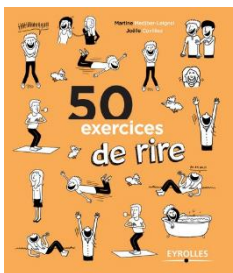
Voici un Petit Cahier d'exercices qui vous permettra d'apporter des réponses à ces questions importantes pour un bon épanouissement de soi. Ludique, pratique et amusant, ce Petit Cahier vous emmène sur le chemin d'une juste bienveillance pour un plus grand bien-être !



### **Petit cahier d'exercices pour pratiquer ho'oponopono - Maria-Elisa Hurtado-Graciet**

En langue hawaïenne, Ho'oponopono veut dire rendre droit, harmoniser, corriger une erreur. C'est un art ancestral de guérison utilisé traditionnellement dans le but de résoudre des conflits.

La pratique de Ho'oponopono consiste à nous débarrasser de toutes ces mémoires du passé afin d'atteindre la paix et la liberté. Cette pratique de chaque instant va nous conduire, tout au long de ce nettoyage des mémoires, à prendre conscience que ce qui se passe à l'extérieur de nous n'est qu'une projection de ce qui est à l'intérieur de nous. Ho'oponopono nous incite à changer notre perception de ce que nous voyons. Par ce travail de nettoyage incessant, nous découvrons peu à peu qui nous sommes réellement.



### **50 exercices de rire - Joëlle Cuvilliez**

Le yoga du rire, mis au point par le médecin Indien Madan Kataria, aide à affronter quantité de situations. Grâce à cette pratique et à la Rigologie, proposée par l'Ecole internationale du Rire et du bonheur, il est possible de se réapproprier le rire au quotidien et en toutes circonstances. L'aspect amusant et surprenant des exercices qui suivent, leur facilité d'exécution vont vous permettre de dégager physiquement vos tensions et mentalement vos soucis en vous offrant une vraie pause.

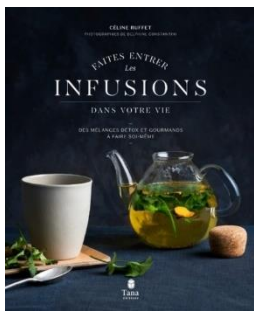
Les respirations et les rires stimulent le diaphragme : c'est une véritable hygiène intérieure qui nettoie et régule toutes les émotions.



### **Les vertus du thé - Isabelle Brette**

Mondialement connu le thé est après l'eau la boisson la plus consommée au monde. Découvert en Chine il y a 4000 ans, le thé est une boisson qui en plus d'être agréable et gustative, est dotée de vertus bénéfiques pour notre santé. Grâce aux nombreuses études scientifiques qui lui sont consacrées, on peut aujourd'hui affirmer que le thé nous protège en cas d'hypertension modérée, qu'il aide à prévenir les AVC et qu'il est bon pour stimuler notre mémoire.

Ce livre montre comment utiliser le thé pour : Maigrir durablement ; Améliorer votre mémoire ; Lutter contre la grippe ; Eviter les caries. En buvant du thé vous bénéficiez d'un formidable antioxydant, qui vient renforcer les défenses de l'organisme.



## Faites entrer les infusions dans votre vie - Des mélanges détox et gourmands à faire soi-même - Céline Ruffet

Oubliez vos préjugés sur la tisane et faites entrer les infusions dans votre quotidien ! Céline Ruffet, créatrice de L'infuseur, vous réconcilie avec les plantes, leurs bienfaits et le plaisir qu'elles procurent. Mettez en place vos propres rituels bien-être en utilisant des plantes et des ingrédients que vous pourrez faire pousser chez vous, dans votre jardin ou sur votre balcon citadin, grâce aux conseils botaniques de l'auteure.

Ici, pas de décoctions sans saveur ni de tisanes de mamies, mais des recettes inspirées et revisitées autour de produits de qualité pour faire de l'infusion une boisson élégante et urbaine.



## Les fleurs de Bach - 3e édition - Pascale Millier-Boullier

Dans la mouvance de l'homéopathie, le docteur Bach a développé une typologie de fleurs destinée à favoriser l'équilibre émotionnel. Ce guide commence par retracer l'histoire, les fondements et les principes de cette méthode. Il présente ensuite l'ensemble des fleurs utilisées, leurs indications et leurs effets. Une série de schémas permet d'y recourir facilement dans des situations quotidiennes : grossesse, adolescence, convalescence, deuil...

38 fiches décrivent les fleurs et leur usage et 20 carnets sont dédiés aux problématiques de la vie courante. Un auteur spécialiste - Une synthèse de référence - Un cahier pratique

## SE SOIGNER PAR LES HUILES ESSENTIELLES

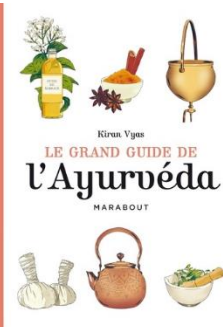


## Se soigner par les huiles essentielles - Théophile de La Charie

Les huiles essentielles vous intriguent ? Aujourd'hui, l'efficacité des huiles essentielles n'est plus à prouver. Puissantes et accessibles, elles deviennent de plus en plus populaires, mais peu savent réellement pourquoi elles fonctionnent si bien. Cet ouvrage d'aromathérapie se rt donc ce double objectif : vous accompagner dans l'utilisation des huiles essentielles, et vous expliquer leur fonctionnement.

A travers une description détaillée de leur composition biochimique et de leurs propriétés, ce sont 100 huiles essentielles, 20 huiles végétales et 100 synergies

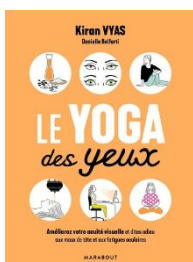
d'aromathérapie que nous faisons redécouvrir. Ce livre est le condensé de plusieurs années de recherches et d'analyses par une équipe composée de pharmaciens, d'ingénieurs, de biochimistes et d'agronomes.



## Le grand guide de l'Ayurveda - Kiran Vyas

Les bienfaits de la cure ayurvédique. L'ayurveda propose une vision globale et originale de la santé, qui vous permettra de rester ou de revenir au meilleur de votre forme. Ce livre vous présente une cure de santé, facile et simple, pour vous initier à cette pratique millénaire venue d'Inde, pour des bienfaits au quotidien. Une présentation claire des principes ayurvédiques. Un programme de cure à suivre.

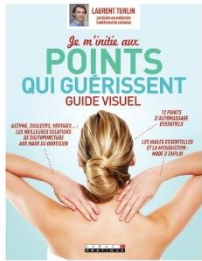
Une approche complète : alimentation, massage, yoga, soins du quotidien.



## Le yoga des yeux - Kiran Vyas

Amélioration de la vue, disparition des maux de tête, irritations et autres problèmes liés aux yeux : les bienfaits du yoga des yeux sont spectaculaires à tous les âges. Kiran Vyas, maître de yoga et d'Ayurveda à la réputation mondiale, a introduit en France cette technique, et nous propose dans ce guide la présentation la plus complète à ce jour des exercices oculaires, mais aussi des postures de yoga et des habitudes de vie issues de l'ayurveda (méditation, massages, alimentation et autres soins) qui vous feront gagner des points de vision !

Exercices oculaires, nutrition, postures de yoga, soins ayurvédiques, conseils pratiques, méditation.



### **Je m'initie aux points qui guérissent - Laurent Turlin**

Et si vous utilisiez vos mains pour vous soigner et apaiser les douleurs de votre corps ? Laurent Turlin, spécialiste de la médecine chinoise, vous dévoile les bases de la physiologie énergétique orientale. Dans ce livre : - Qu'est-ce que la digitopuncture ? Les 12 points d'acupuncture à connaître, leurs propriétés ainsi que leur localisation anatomique, les éventuelles contre-indications et les principes de précaution à respecter.

Stress, fatigue, insomnie, inconforts digestifs, affections ORL, maux de tête, douleurs dorsales ou articulaires : 50 pathologies et les auto traitements spécifiques accessibles à

tous grâce à ces 12 points. Un guide visuel entièrement illustré pour repérer les points facilement et des fiches accessibles et précises pour chaque point !



### **Mon programme coaching sans dégâts ! - 200 exercices à faire à la maison - Bernadette de Gasquet**

Pas le temps d'aller à la salle de sport ? Pas de panique ! Le Dr Bernadette de Gasquet vous propose de faire votre séance de sport à domicile. Elle a développé une méthode d'entraînement, pour laquelle l'équipement nécessaire se limite à une simple chaise. Grâce à un programme polyvalent à adapter en fonction de vos possibilités, de votre âge et de votre morphologie, vous prendrez plaisir à entretenir votre corps afin de vous maintenir en bonne santé.

200 exercices faciles et ludiques pour : Travailler chaque partie du corps - abdominaux, cuisses, fessiers jambes, dos, nuque, épaules... Améliorer les grandes fonctions - respiration, digestion, circulation...

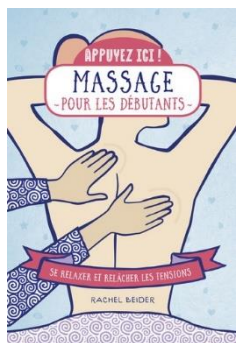
Renforcer le périnée dans ses multiples rôles...



### **Marcher pieds nus - La réflexologie naturelle - Gil Amsallem**

Pourquoi marcher pieds nus ? Pour redonner aux pieds leurs pleins pouvoirs et reconnecter notre corps avec les énergies de la Terre. La marche pieds nus, ou earthing, permet de prendre conscience de sa respiration et de solliciter naturellement des points de réflexologie. Elle est aussi un mode de méditation. Kinésithérapeute, Gil Amsallem vous explique tout ce qui se passe dans nos pieds lorsque vous marchez, non seulement en anatomie, mais aussi en énergétique.

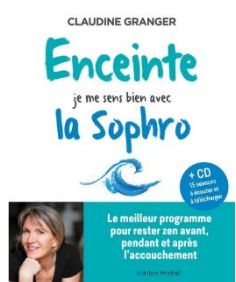
Il vous conseille sur les soins à leur apporter et vous propose des exercices simples. 40 exercices, soins et massages. Les points de réflexologie essentiels.



### **Massages pour les débutants - Se relaxer et relâcher les tensions - Rachel Beider**

Le guide pour libérer et équilibrer son flux d'énergie. Apaiser les douleurs. Atténuer les tensions. Se relaxer. se préparer pour une séance de sport. Accroître sa vitalité. Le massage est une technique de soin qui permet de soulager les douleurs et les tensions, tout en favorisant la détente et le plaisir. C'est également un bon moyen d'entretenir des liens avec ses proches. Cet ouvrage vous explique comment pratiquer un massage ou un automassage efficace.

Grâce à des instructions pratiques, illustrées et faciles à suivre, Massage pour les débutants est le guide parfait pour quiconque souhaite acquérir les bases du massage.



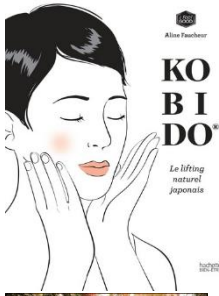
### **Enceinte, je me sens bien avec la sophro - Le meilleur programme pour rester zen avant, pendant et après l'accouchement - avec 1 CD audio- Claudine Granger**

Vous êtes enceinte et vous vous préparez à vivre une aventure pleine d'émotions.

Claudine Granger, sophrologue spécialisée en périnatalité, vous propose de suivre son programme de sophrologie spécialement conçu pour le bien-être des futures mamans.

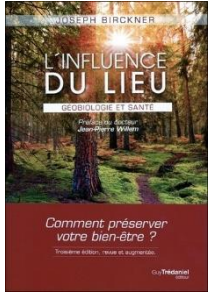
Un programme de sophrologie facile à pratiquer chez vous ou à la maternité : Grâce aux exercices et aux séances audio-guidées (à écouter ou à télécharger), vous pourrez accéder en quelques minutes par jour à une meilleure conscience de votre grossesse.

Vous apprenez à respirer, à lâcher prise et profitez pleinement de chaque instant. Un accompagnement de la grossesse étape par étape. L'auteur vous aide ainsi à améliorer la perception de votre corps, à communiquer avec votre bébé in utero et à construire une relation d'amour et de confiance avec lui.



### **Kobido - Le lifting naturel japonais -Aline Faucheur**

KO-BI-DO signifie en japonais Voie ancienne de la beauté. Ce massage facial produit un réveil et un rajeunissement du visage, mais il laisse aussi apparaître la beauté intérieure ! L'art du Kobido, qui réconcilie âme, corps et esprit, induit une détente exceptionnelle. C'est un massage liftant, d'une grande rigueur : la gestuelle est très précise, on masse d'abord les tissus superficiels et les tissus profonds, puis les muscles, pour libérer toutes les tensions.



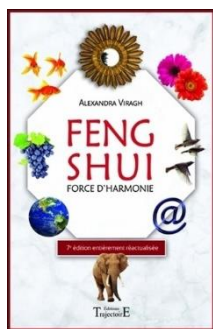
### **L'influence du lieu - Géobiologie et santé -3e édition revue et augmentée- Joseph Birckner**

L'endroit où nous vivons, travaillons et surtout dormons, exerce une influence prépondérante sur notre santé physique et mentale. En effet, nous évoluons en permanence dans un environnement d'ondes naturelles et artificielles dont le spectre électromagnétique est très vaste. Les longueurs d'ondes et les fréquences avec lesquelles nous entrons en résonance peuvent être extrêmement variables. Si certaines sont indispensables à la vie, d'autres peuvent avoir des effets délétères.

Il est donc primordial d'être en harmonie avec cet environnement. Et c'est là tout l'intérêt de la géobiologie. Bon nombre de troubles et de maladies sont occasionnés par un déséquilibre oscillatoire et vibratoire résultant d'une exposition prolongée à ces ondes nocives.

Issu de plus de trente années d'expérience dans le domaine de la géobiologie et de l'électrobiologie, ce livre est la synthèse : des analyses de plusieurs milliers d'habitations, mais aussi de lieux de travail et de terrains de construction ; des travaux de recherche sur l'incidence des rayonnements électromagnétiques et ondes nocives au niveau biologique ; des tests effectués sur différents systèmes et appareils censés neutraliser, harmoniser et rééquilibrer les endroits et ambiances perturbés.

Grâce à des conseils simples et faciles à mettre en œuvre, chacun pourra améliorer son environnement et son bien-être...

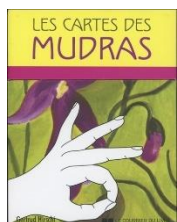


### **Feng shui - Force d'harmonie - 7e édition - Alexandra Viragh**

En pénétrant dans certaines maisons, qui n'a jamais constaté qu'il y règne une délicieuse atmosphère de bien-être, tandis que dans d'autres, tensions et stress dominant sans explication apparente ? Le feng shui, science millénaire de l'habitat, tient une place centrale dans ces perceptions subtiles qui traversent la décoration intérieure. Lorsque nous modifions l'aménagement d'une habitation, nous déplaçons instantanément les courants universels qui y circulent, déclenchant d'emblée des transformations dans la vie des habitants : de l'amour aux affaires, de la santé aux enfants et au développement spirituel.

L'enseignement d'Alexandra Viragh condense les éléments les plus performants de cette fabuleuse science ancestrale, dans le contexte de notre culture occidentale et en respect des croyances propres à chacun. Son approche originale et créative a ouvert la voie au feng shui moderne qui inspira toute une génération de praticiens.

## **Jeu de Cartes :**



### **Les cartes des Mudras - Avec un livret et 68 cartes - Gertrud Hirschi**

Issus de la tradition yogique, les mudras (littéralement "sceaux") sont de simples gestes des doigts et de la main destinés à activer le flux d'énergie vitale et à apaiser le corps et l'esprit. Vous trouverez dans ce joli coffret 68 cartes, peintes avec amour par l'artiste Vreni Erzberger, chacune d'entre elles présentant un mudra particulier accompagné de conseils précis pour accroître son efficacité.

Un livre d'accompagnement vous permettra de parfaire votre connaissance de cet art thérapeutique, pratiqué dans le monde entier.

## Bandes dessinées :

**Le jour où il a suivi sa valise (Le jour où le bus est reparti sans elle Tome 4) - BeKa, Marko, Maëla Cosson**



Une "feel-good" BD pleine d'optimisme ! Guillaume et sa compagne Solène se joignent à un "voyage méditatif" à Bali. Mais à l'arrivée, plusieurs bagages ont été égarés... Guillaume propose de les attendre seul, avant de rejoindre le reste du groupe. En compagnie des valises perdues, d'un papi balinais au sourire communicatif et d'une "évaporée" japonaise, Guillaume va entreprendre une équipée insolite, marquante et formatrice. Sa vision de lui-même et du monde en sera changée à tout jamais... car après tout, n'est-ce pas ce que l'on croit qui devient notre réalité ?

## Pour les enfants :



**Mon premier livre de yoga du rire - Louise St-Pierre,**

Ce livre propose des exercices amusants visant à cultiver la bonne humeur et à entretenir la joie intérieure des enfants. Cet apprentissage du mieux-être par le rire comme mode de vie apporte plusieurs bénéfices : il favorise le développement optimal du corps, du cœur et de l'esprit ; il diminue les tensions émotionnelles ; il offre un soutien pour gérer les difficultés dans l'adversité ; il augmente la compassion et la gratitude ; et il ajoute plus de rires, de plaisir et de légèreté au quotidien.



**Je trouve la confiance en moi - Elisabeth Jouanne, Ilya Green**

12 postures sont présentées de façon très claire pour les petits, étape par étape, et à l'aide de métaphore qui leur parlent. Chaque titre est articulé autour d'un thème qui correspond aux besoins et envies des parents comme des enfants. La pratique d'exercices inspirés du yoga est bénéfique sur plusieurs plans : apprendre à prendre soin de son corps, être attentif à son bien-être, trouver en soi les ressources pour se concentrer ou se détendre...

Pour, au final, des enfants bien dans leur corps et bien dans leur tête, aptes à se construire sereinement ! Prendre conscience de soi, retrouver son calme, se sentir confiant, donner envie d'aller de l'avant et de grandir en faisant l'aigle royal, le lynx ou l'archer : ce sont les bénéfices de ces 11 postures amusantes à reproduire + 1 relaxation allongée pour se détendre.



**Stretching et relaxation pour les petits - avec 1 CD audio - Rida Ouerghi**

Dix exercices d'étirements et de relâchement pour apprendre aux plus petits à se délasser et à bien respirer, grâce à des postures adaptées et détaillées. Un CD de 20 minutes avec de belles musiques pour un vrai moment de détente.



**Petits rituels de relaxation - Elisabeth de Lambilly**

Grâce à ces 12 affiches sur chevalet, l'enfant trouvera facilement des moments apaisants de calme et de relaxation. En s'entraînant à maîtriser son agitation et à exprimer ses émotions, il gagnera une grande confiance en lui. Un livre-chevalet pour le bien-être de l'enfant... et celui de ses parents !



## *Jeu de Cartes pour enfants:*



### **Mon imagier yoga - Avec 30 cartes illustrées - Shobana-R Vinay**

Découvrez une manière ludique de pratiquer le yoga avec vos enfant ! Les postures de yoga sont très souvent issues de l'observation de la nature. L'auteur en joue astucieusement en associant à chaque posture une image (Arbre, Chat, Grenouille, Otarie, etc). Mémoriser les mouvements grâce à cet imagier devient alors un vrai jeu d'enfant, puisqu'il suffit de mimer le mot ! Shobana R. Vinay enseigne depuis plus de 10 ans le yoga dans des écoles maternelles et primaires y compris Montessori.

Riche de son expérience de l'enseignement du yoga dans le milieu scolaire, elle a su développer une pratique ludique qu'elle adapte au rythme, à l'intérêt et à la réaction des enfants. > 30 cartes illustrées de A comme Arbre à Z comme Zen. > Des jeux (mémorisation, réflexes, imagination, adresse et équilibre) pour apprendre les postures et se détendre en famille. > Un livret expliquant les nombreux bienfaits du yoga (souplesse, énergie, équilibre, détente, concentration) et tous les conseils pour bien pratiquer.

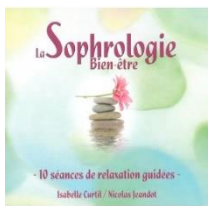
---

## *Cd AUDIO :*



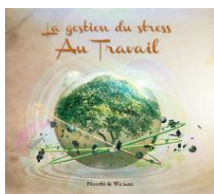
### **Les méditations orientales : Chine - Le Tao- Natobi et Wa Kan**

Assis sous le porche du temple accroché à flanc de falaise, au cœur des monts Wudang, le jeune moine taoïste contemple la nature. Son attention se porte sur le murmure de la chute d'eau nichée au creux de la forêt de bambou. Le souffle du vent parcourt la cime des arbres en sifflant, avant de s'engouffrer dans une gorge vertigineuse. A la recherche du Tao originel, en parfaite harmonie avec la nature, le novice perçoit l'espace d'un instant, l'équilibre des forces opposées complémentaires du Yin et du Yang. Ce programme musical vous conduira en pleine montagne, aux sources du Tao, pour y pratiquer différentes formes de méditations propres à la tradition taoïste. Les instruments traditionnels chinois, le Guzheng (harpe), l'Ehru (violon), le Dizi (flûte), accompagnés du chant des sons naturels et la douceur des nappes de synthétiseurs composent un paysage sonore propice à la méditation dans l'esprit du Dao De Jing, source millénaire de bien-être et de paix intérieure.



### **La Sophrologie Bien-être - 10 séances de relaxation guidées - Isabelle Curtil**

Basée sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation, la sophrologie est une discipline issue de la relaxation traditionnelle occidentale et de méthodes orientales telles que le hatha-yoga indien, le bouddhisme tibétain et le zen japonais. Assis ou allongé, vous suivez la voix de la sophrologue qui vous amène à vous concentrer sur vous-même et/ou sur des images suggérées pour libérer votre mental des « pensées parasites » occasionnant un état de stress. Vous rétablissez l'équilibre corps-esprit en libérant des zones de blocage corporel. Avec la sophrologie, vous apprenez à vous centrer sur vous-même, en laissant de côté toutes les préoccupations liées à votre vie quotidienne. Sans effort, vous vous détendez en vous concentrant sur les sensations vécues dans « l'ici et maintenant » et vous apprenez à développer les structures positives de votre conscience. L'apprentissage du lâcher-prise avec activation du positif permet de voir la vie sous un angle plus serein ! L'originalité de ce CD est de proposer 10 courtes séances de sophrologie que vous pouvez faire les unes à la suite des autres ou bien séparément, en fonction du temps dont vous disposez. En effet, dans notre vie quotidienne, il est parfois difficile de trouver un moment pour faire une pause, les séances courtes sont donc plus appropriées au rythme de vie actuel. Afin de bénéficier des effets positifs de la sophrologie, une pratique régulière est conseillée.



## **La gestion du stress au travail - Découvrez le bien-être par la relaxation guidée-Natobi et Wa Kan**

Découvrez la magie de la relaxation guidée par un praticien expérimenté. Retrouvez les chemins de la sérénité grâce à une méthode simple et efficace qui nourrit votre corps de messages de bien-être. L'objectif de ce programme musical est de vous aider à récupérer rapidement des situations de stress et de tensions vécues dans le contexte professionnel.

Il est composé de sept mini programmes de relaxation guidée pour le corps et l'esprit, d'une durée de 5 à 10 mn. Facilement praticables au bureau comme sur tout autre lieu de travail, ils sont une véritable pause détente représentant une réponse pour vous aider à faire face aux situations de stress avec calme et sérénité. Ondulations sonores, sons de basses pulsés, synthétiseurs, voix, constituent le matériau sonore de cet album pour une partition anti-stress profondément relaxante.