

NOUVEAU

#1 Juillet - août - sept. 2019

# Méditation

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie

**20**  
SÉANCES DE  
MÉDITATION

**PLEINE  
CONSCIENCE**  
SE CONNECTER  
À SOI ET AU MONDE

**JE ME SOIGNE  
EN MÉDITANT**

Et si je prenais  
le temps de  
**MÉDITER ?**

**J'ACCUEILLE  
MES ÉMOTIONS**

**RENCONTRE AVEC  
FABRICE MIDAL**  
POUR UNE MÉDITATION  
DÉCOMPLEXÉE

L 18987-1 - F 5,95 € - RD

*inspirations* : Ho'oponopono · Yoga · Lithothérapie · Rêves

# Biblio-inspi

Notre sélection d'ouvrages pour découvrir le monde de la méditation, positiver et comprendre...

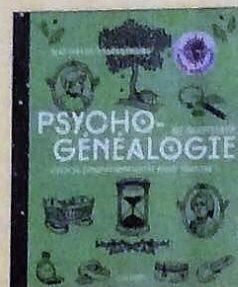
Texte : Rebecca Laplagne



## « J'ÉCRIS DONC JE SUIS »

Se libérer par l'écriture au quotidien, c'est se donner un rendez-vous à soi-même. Dans cet ouvrage, Michel Le Brigand met en lumière les effets positifs de l'écriture brève et active sur la vie courante. Explications et exercices accompagnent le lecteur pour clarifier ses pensées. Un petit coup de pouce vers le bonheur.

*Écrire pour mieux vivre, Développer son potentiel par l'écriture au quotidien, de Michel Le Brigand, Eyrolles, 12 € (avril 2019)*



## HISTOIRE DE FAMILLE

La religion, la culture, la langue, tout est transmis de génération en génération, comme les souffrances psychologiques. La psychogénéalogie nous fait prendre conscience des événements marquants vécus par nos ancêtres et nous rendre compte de leur incidence sur notre vie. Découvrez les bases de cette psychologie, pour comprendre votre passé familial et ne plus en souffrir.

*Psycho-généalogie au quotidien, Envie de comprendre votre passé familial ?, de Nathalie Chassériau, Hachette, 14,95 € (avril 2019)*



## SIXIÈME SENS

Avoir une intuition n'est pas une mauvaise chose. Qui ne s'est jamais dit « je le sens » ou « mon petit doigt me l'a dit » ? Intuition positive ou négative, Sylviane Jung est convaincue que c'est le meilleur moyen de s'en sortir face aux épreuves. Pour jouir des bienfaits de ce sixième sens dans votre vie, suivez le guide...

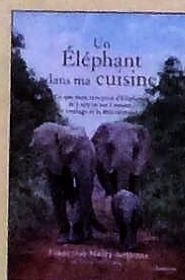
*Entrez dans la magie de l'intuition, Manuel pratique, Sylviane Jung, Le Courrier du Livre, 19,90 € (avril 2019)*



## ZEN

Il est temps de prendre une leçon de yoga avec Eva Ruchpaul, la « yogini impertinente » de 91 ans. Au fil d'une discussion qu'elle entretient avec la spirituelle Colette Poggi, on découvre ses techniques de pranayama, l'art du souffle dans le yoga, mais aussi ses références littéraires et ses citations. On y découvre sa manière de voir le yoga : comme un véritable art de vivre.

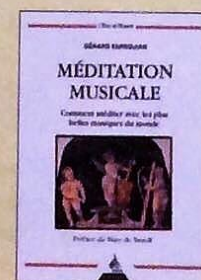
*Dans la confiance du souffle, Rencontre avec Eva Ruchpaul, une yogini impertinente, de Colette Poggi, Almora, 18 € (2019)*



## IMMERSION

Cap sur l'Afrique du Sud et plus exactement dans la réserve animalière de Thula Thula. Françoise Malby-Anthony vit au contact des animaux sauvages qui lui font vivre des aventures aussi incroyables qu'émouvantes. Elle a su puiser son courage dans ces relations atypiques qui sont, au fond, pleines d'amour. Une belle leçon de vie ambiance safari.

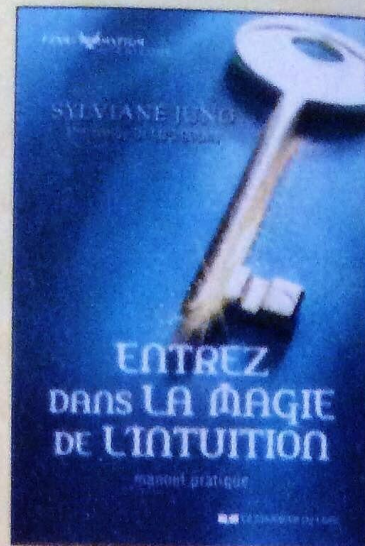
*Un éléphant dans ma cuisine, Ce que mon troupeau d'éléphants m'a appris sur l'amour, le courage et la détermination, de Françoise Malby-Anthony et Katja Willemsen, Guy Trédaniel éditeur, 19,90 € (avril 2019)*



## MUSIQUE

Méditer au rythme des notes de musique est une pratique de plus en plus répandue. Résultat d'un protocole précis et soigneusement établi, la méditation musicale permet de s'évader instantanément. Gérard Kurdjian s'est basé sur des compositions musicales que l'on connaît pour guider son lecteur. Il n'y a plus qu'à appuyer sur play.

*Méditation musicale, Comment méditer avec les plus belles musiques du monde, de Gérard Kurdjian, Éditions Dervy, 13 € (2019)*



## SIXIÈME SENS

Avoir une intuition n'est pas une mauvaise chose. Qui ne s'est jamais dit « je le sens » ou « mon petit doigt me l'a dit » ? Intuition positive ou négative, Sylviane Jung est convaincue que c'est le meilleur moyen de s'en sortir face aux épreuves. Pour jouir des bienfaits de ce sixième sens dans votre vie, suivez le guide...

*Entrez dans la magie de l'intuition, Manuel pratique, Sylviane Jung, Le Courrier du Livre, 19,90 € (avril 2019)*