

## PLAISIR DE LIRE



### PETIT TRAITÉ DE VIE INTÉRIEURE

**Frédéric Lenoir – Editions Plon**

« Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. Ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. »

### LES BONS GESTES DU MASSAGE

**Jean-Louis Abrassart – Editions Guy Trédaniel**

Un ouvrage avec un dvd qui nous apprend à masser la totalité du corps, ainsi que chaque partie prise séparément. En lisant attentivement ce livre, en suivant ses recommandations étape par étape, nous obtiendrons un toucher précis, respectueux et délicat.

### LE VRAI BONHEUR

**Paul Ferrini – Editions Dangles**

Le vrai bonheur consiste à dépasser notre négativité et à prendre conscience de tout ce qui nous est offert pour être heureux, ce qui nous permettra d'expérimenter la mystérieuse beauté de l'existence.

### IL N'Y A PLUS DE TEMPS A PERDRE

**Pema Chödrön – Ed. Le Courier du Livre**

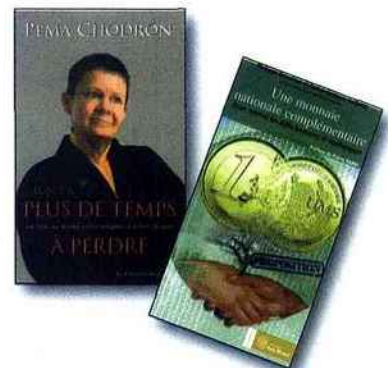
L'auteure présente ici un joyau de l'enseignement bouddhique traditionnel, la Voie du Bodhisattwa, un texte écrit au VIII<sup>ème</sup> siècle par le grand sage indien Shantideva qui révèle les 3 clés de la guérison spirituelle : le courage, la bienveillance et la joie.

### UNE MONNAIE NATIONALE COMPLÉMENTAIRE

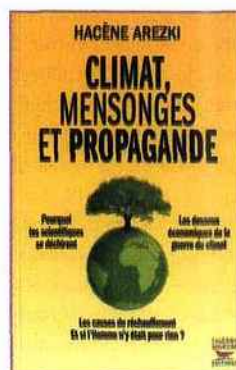
**Philippe Derudder & André-Jacques**

**Holbecq – Editions Yves Michel**

Si vous vous demandez comment nous dépêtrer de la contradiction qui prône d'un côté la croissance pour guérir l'économie et de l'autre la décroissance pour l'écologie, si vous vous inquiétez de l'avenir de la planète et de celui de vos enfants, si vous souhaitez que tous les peuples atteignent un niveau de suffisance digne : Lisez ce livre.



### COUP DE COEUR



### CLIMAT, MENSONGES ET PROPAGANDE

**Hacène Arezki**  
**Editions Thierry Souccar**

*C'est la guerre ! D'un côté des climatologues alarmistes qui affirment que la Terre se réchauffe par la faute des activités humaines. De l'autre, les climatocéptiques pour qui le réchauffement a des causes naturelles. Qui croire ? Qui suivre ? Loin de tout lobby et de toute passion, l'auteur propose une remise à plat radicale, en répondant aux questions essentielles : Quelle est l'ampleur réelle du réchauffement climatique ? Ce réchauffement est-il sans précédent ? Faut-il s'en alarmer ? Hormis les activités humaines, quelles autres hypothèses sérieuses peuvent l'expliquer ?*



## REMARQUABLE

BIENVENUE DANS  
LE JEU DE LA VIEFrédéric Marquet  
Editions Le Souffle d'Or

*Vous êtes impliqué depuis votre naissance dans le grand jeu de la vie, incarné dans un personnage qui porte votre état civil et auquel vous êtes identifié.*

*Sous forme de mise en scène, cet ouvrage très complet vous fera réfléchir sur la vie, sur votre vie.*

*Il offre une réflexion sur le sens de la société et les responsabilités de l'humanité face aux défis environnementaux et économiques de notre époque. Il propose des outils très opérationnels, que l'auteur à l'habitude d'utiliser dans le cadre de son métier de coach, pour que le lecteur avance sur son chemin. Ces outils sont présentés sous forme de fiches pratiques et d'exercices qu'il est possible d'effectuer au fur et à mesure.*



JEAN-YVES LELOUP

L'assise  
et la marche

LELOUP

## L'ASSISE ET LA MARCHÉ

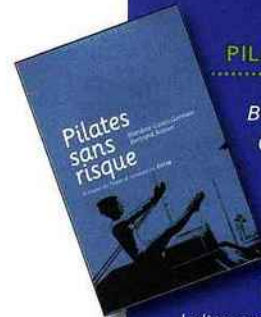
Jean-Yves Leloup – Editions Albin Michel

L'assise et la marche sont deux postures complémentaires face à la vie. Méditer, pour ne pas se laisser disperser, mais rester au contraire en connexion avec soi-même. Marcher, pour ne pas rester prisonniers des liens qui nous entravent, mais être toujours relié au mouvement de la vie. Puisant à la source de la mystique et des grands textes sacrés, il nous livre ici un véritable éloge du voyage intérieur, rythmé par de longues quêtes et de riches haltes méditatives.

NOUVELLES PERSPECTIVES EN PSYCHIATRIE,  
PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHÉRAPIE

Stanislas Grof – Editions Alphée

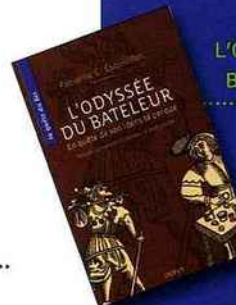
Cet ouvrage se compose d'articles illustrant le travail admirable réalisé par le Dr Grof, en cinquante ans de recherches sur la conscience humaine, ainsi que les découvertes majeures qu'il a réalisées à diverses époques de sa carrière professionnelle : la recherche psychédélique, la psychologie transpersonnelle, les approches alternatives des psychoses, la respiration holotropique, divers courants du nouveau paradigme dans la science, ainsi que les implications politiques de la recherche sur la conscience.



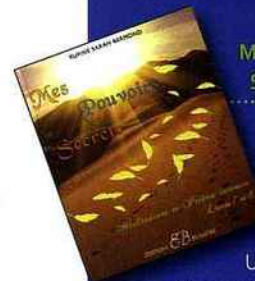
## PILATES SANS RISQUE

Blandine  
Calais-Germain  
& Bertrand Raison  
Editions Désiris

A partir de huit mouvements, ce livre propose de faire le lien entre l'anatomie et les exercices du Pilates. Il observe la structure du corps, certains risques et préventions possibles. A chaque fois la pratique est liée à la théorie en abordant soit une articulation, comme la cheville, soit une région du corps comme le périnée, soit des structures comme les ligaments de la colonne vertébrale.

L'ODYSSEE DU  
BATELEURFabienne E.  
Esquivillon  
Editions Dervy

Cet ouvrage repose sur deux rythmes, l'un offrant au lecteur averti la possibilité d'entrer dans un champ de réflexion élevé, l'autre permettant au néophyte d'effectuer un premier décryptage de l'intime contenu des arcanes du Tarot.

MES POUVOIRS  
SECRETSRufine Sarah  
Bermond  
Editions  
Bussière

Un recueil de prières et méditations aux pouvoirs extraordinaires qui nous permettra d'être en disposition d'obtenir ce dont nous avons besoin et d'en jouir paisiblement.



### DITES-NOUS A QUOI SERT VRAIMENT UN PSY ?

**Patrick Lemoine**  
**Editions Armand Colin**

Les « psys », tels les moines du temps jadis, forment une vaste corporation hétérogène, aux contours imprécis, détestée en bloc par certains, révérée par d'autres, laissant la plupart un peu perplexes sur sa réelle et précise utilité. Difficile pour le profane de les distinguer par l'habit ou la tonsure, mais on sent bien que d'une affiliation à l'autre, d'un individu à l'autre aussi, la variation règne en matière de savoir, de compétence, de foi, de désintéressement, de souci de l'autre...



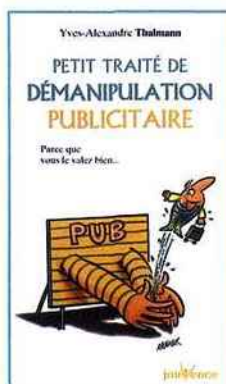
### ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

**Sylvie Déthiollaz & Claude-Charles Fourrier – Editions Favre**

Fruit du travail passionné et complémentaire d'une biologiste et d'un psychologue, cet ouvrage fait le point sur les principales théories et l'état actuel de la recherche sur les EMC. Dans un langage simple et accessible, les auteurs nous font partager de nombreux témoignages saisissants, ainsi que leurs observations et réflexions sur ces expériences éminemment complexes qui touchent aux fondements même de l'être et de l'identité humaine, au grand mystère de la vie, de la mort et de la conscience.



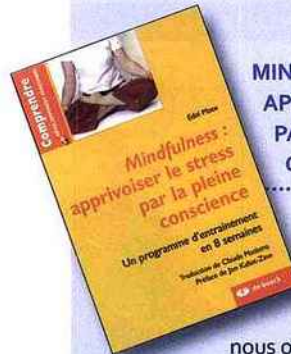
### L'ORIGINAL



### PETIT TRAITÉ DE MANIPULATION PUBLICITAIRE

**Yves-Alexandre Thalmann**  
**Editions Jouvence**

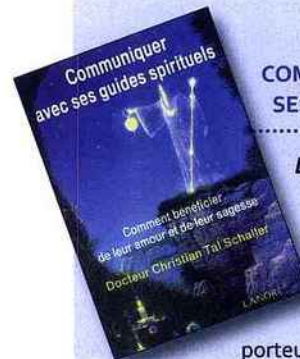
*La publicité envahit littéralement nos vies, elle assomme notre esprit critique et conditionne nos goûts. Heureusement, il est possible d'apprendre à déjouer son envoûtement, à défaut de pouvoir s'y soustraire totalement. Le secret pour y arriver ? Faire la différence entre besoins et envies et, surtout, décoder les histoires qu'elle essaie de nous faire gober. Un petit livre rempli d'anecdotes croustillantes pour apprendre à vivre avec la publicité sans se laisser abuser.*



### MINDFULNESS: APPRIVOISER LE STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

**Edel Maex**  
**Editions De Boeck**

Rédigé dans un style direct et concret, ce livre nous offre un ensemble de conseils pratiques extrêmement utiles, tout en rappelant les principes fondamentaux dans lesquels ils sont ancrés. Ce livre offre une porte d'entrée parfaite pour découvrir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle peut apporter à notre quotidien.



### COMMUNIQUER AVEC SES GUIDES SPIRITUELS

**Dr Christian Tal Schaller**  
**Editions Lanore**

Chaque être humain a des guides spirituels qui veillent sur lui, comme des parents bienveillants, porteurs d'un amour infini. Grâce à des techniques simples qui ouvrent les facultés du cerveau droit, on peut apprendre à entrer en contact avec eux pour découvrir les mondes de lumière, de sagesse et d'amour inconditionnel qui existent au-delà du monde matériel. Ne restez plus dans la « basse-cour » du matérialisme et de la survie... Ouvrez les ailes de votre conscience et volez dans le ciel merveilleux des mondes spirituels ! Vous n'êtes pas un être de matière destiné à mourir et à sombrer dans le néant. Vous êtes un être multidimensionnel, immortel, éternel et sans limites... et vos guides vous tendent les bras pour vous accueillir dans l'amour et la joie illimitée !

