

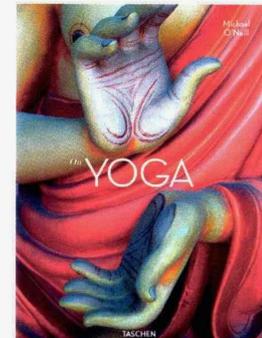
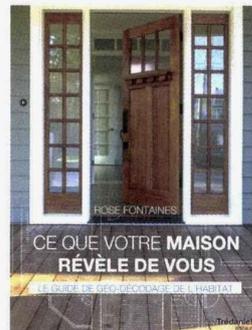


Lectures

Lectures à méditer

Art séculaire, la littérature sur le Feng Shui est évidemment abondante, avec une grande variété d'approches. Entre ouvrages ludiques ou théoriques, la quête de bien-être peut prendre de nombreuses formes que ces livres parus tout récemment vous proposent d'explorer.

Par Pierre Lesieur



Pour tous !

La maison est un lieu de vie privilégié. On y vit en famille, on y rencontre ses amis et on y travaille aussi de plus en plus souvent. Alors comment aménager les pièces pour que chacun y trouve sa place ? Dans ce livre, vous trouverez 5 lieux à revisiter dans votre maison : les chambres, la salle de bains, le salon, la cuisine et le bureau, pour y améliorer votre vie. L'objectif est ambitieux : être bien dans sa tête et dans son corps, bien dormir, être heureux en couple et élever des enfants épanouis. Unique en son genre, ce livre propose des idées et des approches nouvelles sur l'organisation de vos espaces privés pour que vous puissiez réaménager votre maison de façon simple et harmonieuse. *Feng Shui, nouvelle vie !*, de Caroline S. Gleizes, 216 pages aux éditions Eyrolles, 6,90 €.

Détendez-vous

La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire, de concentration et de visualisation. Cet ouvrage présente les fondements de la sophrologie, en pointant bon nombre d'idées reçues à son sujet. Richement illustré, il décline de nombreux exercices de manière thématique (stress, sommeil, phobies, estime de soi, addictions, parentalité...) et comprend également 25 séances audio, guidées par la voix apaisante de l'auteure. Que vous soyez néophyte, expérimenté, ou simple curieux, ce guide vous accompagnera partout. Il vous permettra d'accueillir vos émotions et d'être à l'écoute de vous-même. *Le grand guide de la sophrologie*, de Gaëlle Piton, 188 pages aux éditions Le Courrier du Livre, 19,95 €.

Plan intérieur

Si vous ne vous sentez plus aussi heureux chez vous qu'au premier jour, c'est peut-être que la vie n'y tourne pas très rond. Si, dès le départ, vous aviez entendu ce que vous murmurait ce lieu, vous vous y sentiriez aussi léger et exalté qu'au premier jour. Grâce au décryptage des informations contenues dans le plan de notre habitat, Rose Fontaines nous aide à faire émerger certains éléments qui structurent notre regard sur la vie. Car faire le géodécodage de son lieu de vie, c'est aussi faire un décodage de soi. Grâce à de nombreux exemples pratiques, l'auteure nous emmène dans ce voyage passionnant où les plans permettent d'améliorer la circulation des énergies chez soi et en soi. *Ce que votre maison dit de vous*, de Rose Fontaines, 205 pages aux éditions Trédaniel, 18 €.

Plein les yeux

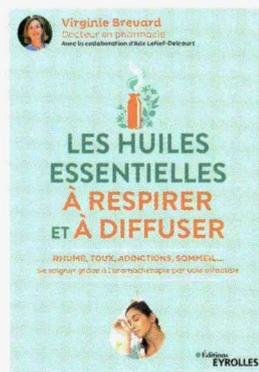
À travers des images d'une beauté époustouflante, ce livre raconte le Yoga comme aucun autre avant lui. Ces 200 photographies suivent le parcours de leur auteur, le Yogi Michael O'Neill qui pendant 10 ans a parcouru l'Inde et l'Amérique pour capturer l'essence de cette pratique séculaire physique et spirituelle, et rencontrer les plus influents maîtres de notre temps. Cet album est enrichi des récits de voyage de l'auteur, mais aussi d'essais sur la méditation signés H. H. Swami Chidanand Saraswatiiji et du gourou d'Ashtanga, Eddie Stern. *On Yoga*, de Michael O'Neill, 290 pages aux éditions Taschen, 50 €.





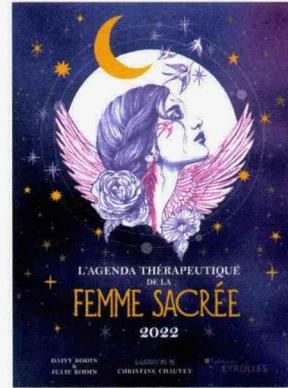
Verte & zen

Avant la parution de son nouvel ouvrage, redécouvrez *Mon Jardin Feng Shui et moi* dans lequel Nathalie Normand apporte des pratiques originales de culture et de paysagisme héritées de la tradition Feng Shui. On y apprend à harmoniser les couleurs, les formes, les matériaux, les arbres et les fleurs, tout en équilibrant l'atmosphère générale en jouant avec les sons, les vibrations et les sensations. En améliorant l'énergie de votre jardin, vous pourrez vous ressourcer, déraciner vos soucis et créer un lieu de convivialité et de partage. Le jardin Feng Shui est un petit paradis sur terre, un îlot de verdure et de sérénité. *Mon jardin Feng Shui et moi*, de Nathalie Normand, 338 pages aux éditions Trédaniel, 29 €.



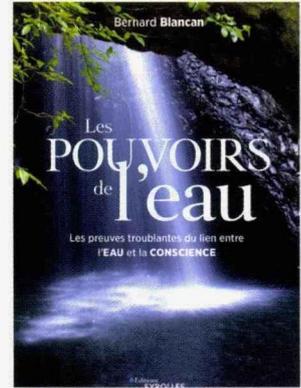
Potions magiques

Dans ce guide pratique, vous découvrirez tout ce que vous devez savoir sur l'aromathérapie olfactive et sur les huiles essentielles idéales pour prévenir et traiter certaines pathologies respiratoires (rhumes, toux, sinusites...) et pour assainir l'atmosphère. Elles agissent également sur le système nerveux pour soulager les angisses ou le stress, pour stimuler votre concentration ou encore pour vous préparer au sommeil. Alors, prêt à devenir le grand maître des odeurs ? *Les huiles essentielles à respirer et à diffuser*, de Virginie Brevard, 256 pages aux éditions Eyrolles, disponible en septembre 2021, 18 €.



La part des femmes

Cette agenda thérapeutique est présentée comme une porte lumineuse vers le déploiement de vos ailes, celles de la liberté, de la pleine puissance et de la vraie joie de vivre. Pendant 365 jours, vous êtes amenée à apprivoiser vos rythmes et à vous relier aux énergies lunaires. Mantras, rituels et éveils sont les petites pépites essentielles semées au quotidien pour explorer, ressentir et rayonner ! *L'agenda thérapeutique de la femme sacrée*, de Daisy et Julie Bodin, 184 pages aux éditions Eyrolles, 17 €.



Eau toute puissante

Dans ce livre, Bernard Blancan dévoile une expérience inédite pour mettre en lumière le fait que notre conscience est reliée à l'eau, même à grande distance. L'intérêt de ces mesures est de parvenir à révéler nos élans vitaux, nos ressentis profonds, là où le jeu social et les préjugés moraux peuvent venir tromper nos ressentis conscients. Cet ouvrage nous plonge au cœur de la physique quantique et se présente comme une porte ouverte dont les chercheurs peuvent désormais s'emparer. *Les pouvoirs de l'eau*, de Bernard Blancan, 224 pages aux éditions Eyrolles, disponible en septembre 2021, 16,90 €.