

Mieux-être



et spiritualité



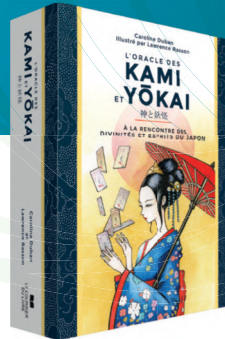
*Mieux-être & spiritualité
librairie spécialisée
à votre service*

contact@mes-librairies.fr • www.mes-librairies.fr

NOUVEAUTÉS COFFRETS

Guy Trédaniel
groupe

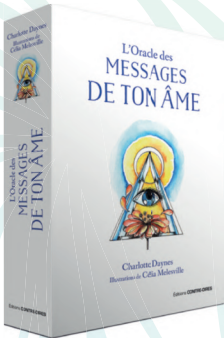
Un coffret
de 55 cartes
22 €



Un livre de 176 pages
+ 52 cartes - 24,90 €



Un livre de 68 pages
+ 36 cartes - 18 €



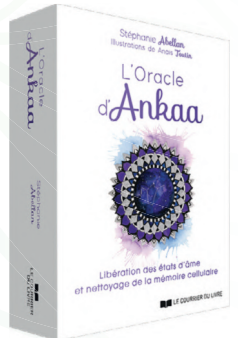
Un coffret de
44 cartes - 26 €



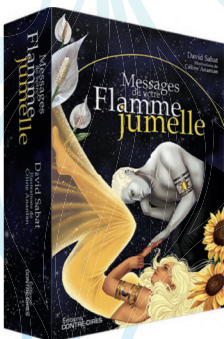
Un livre de 128 pages
+ 53 cartes - 24,90 €



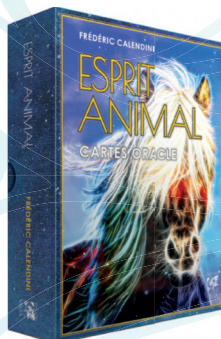
Un livre de 108 pages
+ 43 cartes - 23,90 €



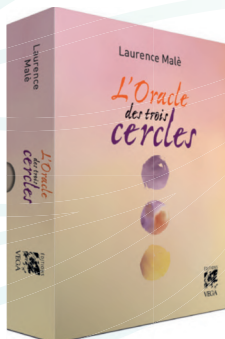
Un livre de 144 pages
+ 52 cartes - 24,90 €



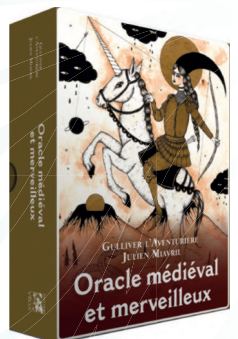
Un livre de 104 pages
+ 36 cartes - 26 €



Un livre de 120 pages
+ 48 cartes - 26 €



Un livre de 64 pages
+ 21 cartes - 23,90 €



Un livre de 72 pages
+ 40 cartes - 23,90 €

Charte alef

*Accueil, conseil et choix:
des librairies spécialisées
à votre service*

Nous, signataires de la présente charte, sommes libraires indépendants spécialisés dans les domaines suivants : spiritualité, psychologie, philosophie, ésotérisme, santé naturelle et pratiques de mieux-être.

Animés par une recherche intérieure, nous avons choisi de promouvoir tous sujets, toutes idées propres à favoriser l'épanouissement de l'être humain, sans recherche de pouvoir ou volonté de domination.

Constatant chaque jour la nécessité vitale de l'écoute et du conseil, nous entendons jouer pleinement notre rôle d'interprète des besoins des lecteurs, et être un maillon actif et reconnu de la chaîne du livre, dialoguant avec les éditeurs et défendant fermement les principes de la librairie indépendante.

Nous gérons nos librairies avec intégrité et rigueur, dans le respect de la légalité en vigueur, appliquant notamment pour les libraires situés sur le territoire français la loi Lang du 10 août 1981 sur le prix unique du livre. Ceci constitue la garantie sine qua non de la durée de nos actions individuelles ou communes.

Nous avons décidé d'unir nos forces en nous regroupant au sein de l'A.L.E.F., Association des librairies ésotériques francophones et nous nous engageons à :

- partager expériences et savoir-faire ;
- établir un partenariat clair dans un esprit de qualité avec les auteurs, éditeurs et diffuseurs ;
- assurer l'information la plus complète et le meilleur service à notre clientèle.

ALEF • Association loi 1901

Siège social :

29, rue St-Étienne 89450 Vézelay

Tél : 03 86 33 30 06

contact@librairies-alef.fr



www.mes-librairies.fr

Notre QR code pour nous retrouver facilement !

ANGERS

LIBRAIRIE CHRYSALIDE

11 rue des Deux Haies - 49100
Tél. 02 41 86 82 37
librairiechrysalide@gmail.com
www.librairiechrysalide.com

PARIS

LIBRAIRIE ALMORA

43, avenue Gambetta - 75020
Tél 01 42 52 24 91
librairie@almora.fr
www.almora.fr

BORDEAUX

LIBRAIRIE PÉGASE

13 rue Toulouse Lautrec - 33000
Tél. 05 56 51 38 12
librairie-pegase@orange.fr
www.librairie-pegase.fr

RENNES

LIBRAIRIE LA ROSE MYSTIQUE

2 rue Bonne Nouvelle - 35000
Tél/Fax 02 99 38 70 96
librairie@larosemystique.fr
www.larosemystique.fr

CAEN

LIBRAIRIE L'EAU VIVE

6 place de la Résistance - 14000
Tél 02 31 86 55 51
librairieleauvive@gmail.com
www.librairieleauvive.com

RIVE DE GIÈRE

DES LIVRES & VOUS

9 Rue Waldeck ROUSSEAU - 42800
Tél 04 77 04 21 26
deslivresvous@orange.fr
https://www.facebook.com/deslivresetvous/

LE MANS

LIBRAIRIE LA CLÉ DE VIE

24 rue Nationale - 72000
Tél. 02 43 28 27 42
cle-de-vie@wanadoo.fr
www.cledevie.com

ROANNE

LIBRAIRIE PLÉNITUDE

37 rue Jean Jaurès - 42300
Tél. 04 77 70 61 83 - 06 71 26 17 05
plenitude42@sfr.fr

LORIENT

QUAND LES LIVRES S'OUVRENT...

47 rue Maréchal Foch - 56100
Tél. 02 97 64 60 10
quandleslivressouvrent@orange.fr
www.quandleslivressouvrent.com

ROUEN

LIBRAIRIE LE LOTUS

49 rue d'Amiens - 76000
Tél. 02 35 07 46 34
contact@librairielelotus.com
www.librairielelotus.com

NANTES

LIBRAIRIE L'AUTRE RIVE

21, rue de la Paix - 44000
Tél. 02 40 89 30 76
autrerive.nantes@wanadoo.fr
www.autrerive-librairie-nantes.fr

VÉZELAY

LIBRAIRIE L'OR DES ÉTOILES

29 rue St Étienne - 89450
Tél. 03 86 33 30 06 - Fax 03 86 33 34 54
librairie@ordesetoiles.fr
www.ordesetoiles.fr

NICE

LIBRAIRIE OSIRIS

8 rue de Paris - 06000
Tél./Fax 04 93 80 15 30
librairie.osiris@orange.fr
www.librairieosiris.com
www.librairie-osiris.fr



Petit code de la communication

Yves St-Arnaud

Tout ce qu'il faut pour prévenir les accidents sur la route de la communication. Des moyens éprouvés pour repérer les moments où l'on peut accélérer, ralentir ou même freiner un dialogue en douceur. Il présente également cinq règles de prudence et dix astuces inspirées de communicateurs avertis.

L'Homme

11,90 €

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Initiation à la communication non violente

Marshall B. Rosenberg

En mettant au point la *Communication NonViolente*, Marshall Rosenberg offre une méthode très efficace pour bien communiquer avec les autres, en comprenant les messages qu'ils nous adressent, tout en nous permettant d'exprimer nos désirs et volontés sans susciter d'hostilité et de violence.

Audiolib

21,90 €

La communication non violente À l'usage de ceux qui veulent changer le monde

Nathalie Achard

La Communication NonViolente peut contribuer à faire bouger les lignes, en ne considérant plus l'autre comme un ennemi mais bien comme un partenaire avec lequel il est vital de coopérer. Nathalie Achard propose des clefs pour se faire entendre et entendre l'autre. Car c'est en changeant individuellement que nous parviendrons à changer collectivement.

Marabout

17,90 €

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Lise Bourbeau

Lise Bourbeau nous révèle comment elle parvient à conserver la vitalité d'une femme de 50 ans, même à 79 ans ! Ce livre s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre sexe. Il vous suggère des méthodes claires et simples pour : retarder le vieillissement de vos corps physique, émotionnel et mental ; récupérer l'énergie perdue ; conserver et augmenter votre énergie naturelle...

Etc

17,50 €

Les quatre accords toltèques

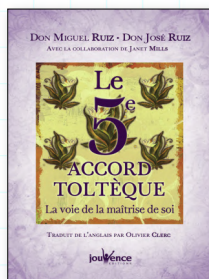
La voie de la liberté personnelle

Don Miguel Ruiz

Les quatre accords proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour. Le monde fascinant de la Connaissance véritable et incarnée est enfin à la portée de chacun.

Audiolib

19,90 €



Le 5^e accord toltèque

La voie de la maîtrise de soi

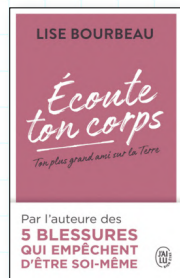
Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Dans le prolongement des Quatre accords toltèques, consacrés à la sagesse toltèque, qui entend faciliter l'accès à l'amour et au bonheur, les quatre accords de base sont passés en revue et un cinquième est ajouté : être intègre, ne pas faire une affaire personnelle des événements, ne pas faire de suppositions, faire de son mieux, demeurer sceptique tout en écoutant.

Jouvence

17,90 €



Écoute ton corps

Ton plus grand ami sur la Terre

Lise Bourbeau

Parce que tout ce qui se passe dans notre corps est un reflet de notre esprit, Lise Bourbeau nous invite à nous réconcilier avec nous-mêmes sur les plans physique, émotionnel, mental ou spirituel, et à être davantage conscients de ce qui se passe en nous. Elle nous aide à atteindre ce à quoi nous aspirons tous : la joie, la paix, la sérénité, la santé, la réalisation de nos rêves et de nos aspirations.

J'ai Lu

7,90 €



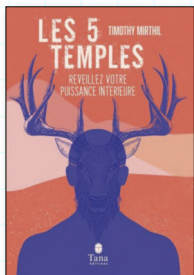
La responsabilité, l'engagement & la culpabilité

Lise Bourbeau

Dans ce nouveau livre, Lise Bourbeau répond à toutes les questions et propose des outils pratiques et concrets pour aborder la responsabilité, la difficulté à s'engager, la compréhension de tout ce qui nous arrive dans la vie...

J'ai Lu

5 €



Les 5 temples

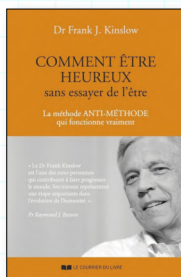
Réveillez votre puissance intérieure

Timothy Mirthil

Timothy Mirthil cherche dans la pratique de la respiration une transformation de soi pour accompagner et mieux vivre notre monde. S'inspirant de la méthode Ethos Flow, qui lie la respiration, le mouvement et la visualisation, l'auteur nous propose des exercices pour retrouver enfin nos forces vitales.

Tana

16,90 €



Comment être heureux sans essayer de l'être

La méthode anti-méthode qui fonctionne vraiment

Dr Frank J. Kinslow

S'efforcer d'être heureux peut avoir l'effet inverse et générer de la frustration, de la démotivation et même conduire à la dépression. Le Dr Kinslow vous propose un modèle d'accès au bonheur qui fonctionne vraiment et, surtout, qui est accessible à tous. Car il ne s'agit pas seulement d'atteindre le bonheur, mais plutôt d'en faire l'expérience à volonté.

Le Courrier du Livre

16,90 €



Votre meilleur ami, c'est vous

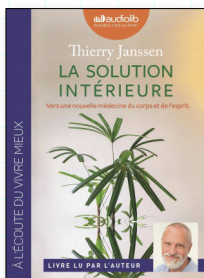
Une méthode simple pour être bienveillant avec vous-même

Claire Mizzi, Céline Tran

Ce livre est un guide vers l'acceptation inconditionnelle de nous-mêmes. Afin de retrouver la confiance et la paix, les auteures proposent une méthode en 10 méditations et 41 exercices pour pratiquer la bienveillance envers soi-même, se libérer de ses propres contraintes, développer ses ressources intérieures et connaître une vie plus épanouissante en choisissant ce qui est réellement important pour soi.

J'ai Lu

7,20 €



La solution intérieure

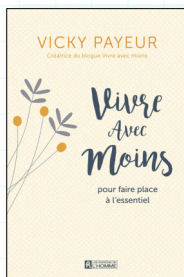
Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit

Thierry Janssen

À travers de nombreuses études scientifiques et le témoignage de son expérience médicale et psychologique, Thierry Janssen nous rappelle que chacun de nous possède d'importantes capacités de prévention et de guérison, et nous invite à découvrir ces solutions intérieures.

Audiolib

22,90 €



Vivre avec moins

Pour faire place à l'essentiel

Vicky Payeur

Et si le bonheur tenait réellement à peu de choses? Choisir la simplicité et vivre avec moins, c'est retourner à l'essentiel tout en vivant au sein d'une société de consommation. L'auteure partage ouvertement son histoire et ses années de découvertes et de prises de conscience.

L'Homme

14,90 €



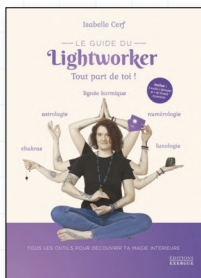
Votre sensibilité est une force

Kyra Mesich

Ce livre bienveillant explore les causes des connexions empathiques et psychiques, et propose des techniques pour développer et gérer la sensibilité de manière positive. Familiarisez-vous avec des outils comme les essences florales, la méditation, et abordez une pratique en quatre étapes de vingt jours, qui aide efficacement les gens sensibles à créer des relations plus saines avec leurs aptitudes empathiques.

Améthyste

16 €



Le guide du lightworker

Tout part de toi ! Tous les outils pour découvrir ta magie intérieure

Isabelle Cerf

Des enseignements, des méditations et des guidances pour explorer les grands thèmes de la spiritualité : guides, astrologie, numérologie, aura, chakras, corps énergétiques, relations karmiques, magnétisme, pendule... Et bien d'autres choses encore !

Exergue

29,90 €



Comment arrêter de souffrir

Vivre sans peur, sans douleur, sans relations toxiques

Nicole Pasquier Le Moine

Dans une société en souffrance, tout le monde a envie d'arrêter de souffrir ! Nicole Le Moine nous invite sortir de cette spirale infernale qui nous aspire, pas à pas, en nous proposant une réflexion et des pratiques à mettre en place au quotidien.

Le Courrier du Livre

17 €



Osez gagner votre vie sans la perdre

La méthode des créatifs contrariés !

Odile Crouigneau

La coach raconte comment elle a mis fin à son mode de vie contraint par son travail et a su trouver l'épanouissement professionnel en revalorisant ses talents et sa motivation. Elle propose une méthode pour identifier ses talents, redécouvrir sa créativité et retrouver sa joie de contribuer à ce qui a du sens.

Guy Trédaniel

19 €

Comment utiliser pleinement votre potentiel

Les grands secrets de l'accomplissement de soi

Bruno Lallement

Voici une mine de connaissances et d'enseignements sur le fonctionnement même de l'esprit. L'auteur, y propose un entraînement progressif pour mener une existence plus riche et épanouissante. Il vous apprend à annihiler les principaux obstacles au bonheur et à vaincre vos difficultés. Vous révélez le meilleur de vous-même et ferez de votre vie un exemple de réussite.

Le Courrier du Livre

22 €



Je sais qui tu es

Savoir repérer les manipulateurs

Pascale Chapaux-Morelli

En s'appuyant sur des situations diverses, qu'il s'agisse de tomber sous l'emprise au sein du couple, en amitié, lors d'une tractation commerciale, ou encore dans les conflits autour des enfants, l'autrice fournit les ingrédients nécessaires pour analyser efficacement les gens et éviter de se laisser manipuler. Acquérir un savoir « psy » et mettre en œuvre des bons outils est à la portée de tout le monde, car nous possédons tous ce flair qui ne demande qu'à être aiguisé.

Albin Michel

17,90 €



La magie du rangement au travail

Marie Kondo, Scott Sonenshein

Les auteures s'appuient sur des cas concrets et des études pour proposer les stratégies qui permettront de vous débarrasser du désordre et de l'encombrement. Le but : faire la part belle aux tâches vraiment importantes.

First

18,95 €

Le guide pratique des mantras

Pour enseignants en yoga, astrologues, numérologues, thérapeutes et particuliers

Éric Jackson Perrin

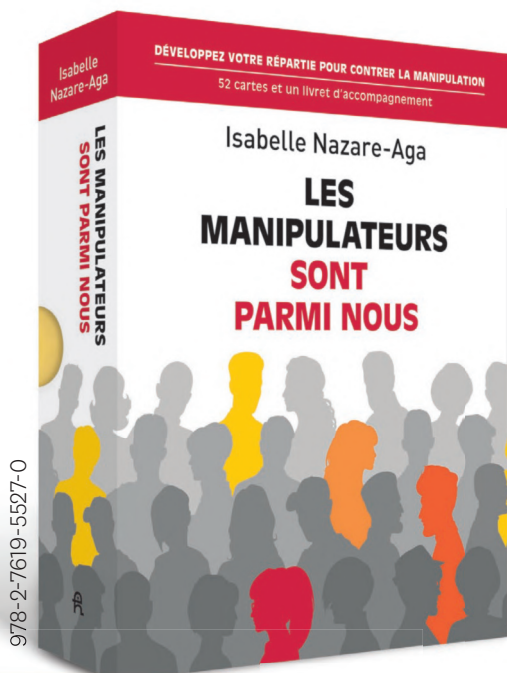
Vous apprendrez à identifier un Mantra en fonction de l'objectif que vous recherchez et à créer votre propre Mantra, mais aussi un *Parcours Mantrique* vous permettant d'améliorer votre Karma.

EJP via BoD

20 €

DÉJOUER LES PIÈGES DE LA MANIPULATION EN TOUTES CIRCONSTANCES

Par l'auteur
du best-seller...



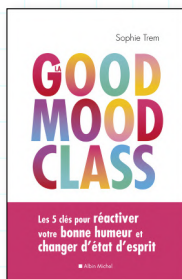
DISPONIBLES
EN LIBRAIRIE

Coffret de 52 cartes
+ livret d'accompagnement



facebook.com/
EditionsHommeEurope





La Good Mood Class

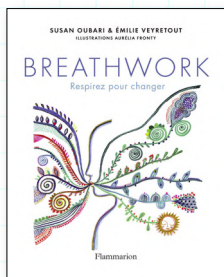
Les 5 clés pour réactiver votre bonne humeur et changer d'état d'esprit

Sophie Trem

Dans ce livre, Sophie Trem présente et développe les 5 forces de sa méthode pour cultiver la bonne humeur : apprendre à mieux se tenir, à mieux respirer, à se connecter au moment présent, à se laisser guider par la pensée positive et à lâcher prise ! Une méthode simple de transformation, illustrée par des exercices. Grâce à ce livre, les lecteurs pourront profiter de l'énergie, de la bonne humeur et des conseils de Sophie Trem.

Albin Michel

17,90 €



Breathwork

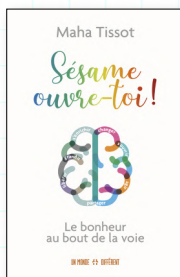
Respirez pour changer

Susan Oubari, Émilie Veyretout
Illustrations Aurélie Fronty

Des conseils pour travailler sur sa respiration et ainsi retrouver de la vitalité, vivre une sexualité plus épanouie ou encore tendre vers plus de spiritualité.

Flammarion

18 €



Sésame, ouvre-toi!

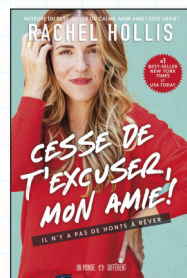
Le bonheur au bout de la voie

Maha Tisso

Ce livre vous donne les clés pour agir, pour saisir les opportunités, pour être certain de mener la vie qui vous convient ! Les décodeurs, les boîtes à outils et les exercices vous permettront de savoir où vous en êtes et d'identifier les blocages pour mieux progresser dans votre quête. Cette approche permet de trouver sa voie et de composer son propre bonheur, sans se mettre la pression !

Un Monde Différent

9 €



Cesse de t'excuser, mon amie!

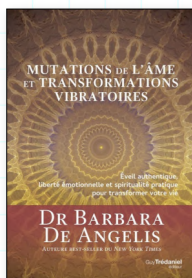
Il n'y a pas de honte à rêver.

Rachel Hollis

Rachel Hollis a vu trop de femmes qui n'exploitent pas pleinement leur potentiel. Elle lance un défi aux femmes de tous les horizons et les encourage à ne plus baisser les bras. Elle établit la liste des excuses que l'on se donne pour laisser tomber, des comportements à adopter et des habiletés à acquérir pour grandir, avoir de l'audace et croire en soi.

Un Monde Différent

20 €



Mutations de l'âme et transformations vibratoires

Éveil authentique, liberté

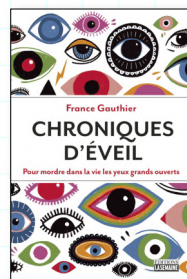
émotionnelle et spiritualité pratique pour transformer votre vie

Dr Barbara De Angelis

Ce livre vous emmène vers une renaissance émotionnelle et spirituelle et un accomplissement durable. Sa lecture vous procurera une inspiration et une transformation véritables et authentiques.

Guy Trédaniel

21 €



Chroniques d'éveil

Pour mordre dans la vie les yeux grands ouverts

France Gauthier

40 chroniques inspirantes pour mieux comprendre ce qui nous fait réellement vibrer : la guérison, le pardon, le détachement, la conscience, le bonheur, la mort... Chaque chronique est porteuse de messages qui sont autant de possibilités de mieux comprendre la vie, mais aussi d'en saisir davantage son essence.

La Semaine

16,50 €



Cessez d'être gentil, soyez vrai!
20^e anniversaire

Être avec les autres en restant soi-même
Thomas d'Ansembourg

L'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-mêmes plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe.

L'Homme

19,90 €



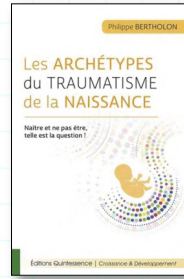
Les manipulateurs sont parmi nous - Coffret

Isabelle Nazare-Aga

Coffret de 52 cartes, divisées en 4 domaines. Au recto se trouve une phrase type de manipulateur. Au verso, 2 suggestions de réponses de contre-manipulation pour chacune. Ces cartes sont des outils pour s'exercer à rester neutre ou en contrôle devant les réflexions des manipulateurs.

L'Homme

13,50 €



Les archétypes du traumatisme de la naissance

Naitre et ne pas être, telle est la question!

Philippe Bertholon

L'auteur interprète les premières heures de vie et les conditions dans lesquelles les individus ont été accueillis. Il nous propose des résolutions au stress périnatal. Dès lors, les premiers instants de vie seront source de mieux-être et d'équilibre.

Quintessence

15 €

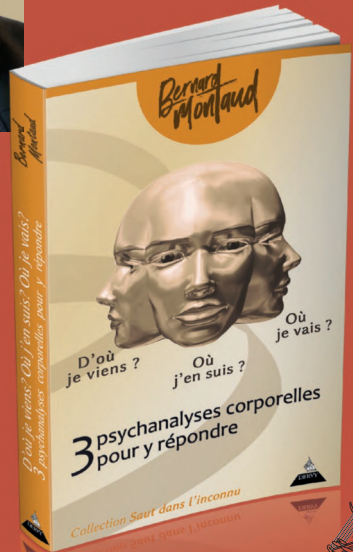
Bernard Montaud



Au-delà d'une technique d'investigation du subconscient clairement définie, cet ouvrage ouvre la porte d'une possible réconciliation durable avec notre passé pour instaurer, dans notre présent, un monde relationnel apaisé, sans victime ni bourreau.

3 Psychanalyses corporelles pour y répondre
979-1024-20580-9 • 18 €

PARUTION SEPTEMBRE 2020





Tel un phénix

Comment renaître de ses blessures grâce à la résilience

Moira Chodino, Patrizia Meringolo,
Giorgio Nardone

Une réflexion sur le pouvoir de la résilience qui permet de transformer la douleur, les traumatismes et les échecs en opportunités, mais aussi d'apprendre à faire de la fragilité une force, ainsi que de se réappropriar la capacité de choisir et de se reconstruire.

Enrick B

19,90 €



Êtes-vous ultrasensible ?

Carol Pirotte

Le guide indispensable pour tous les hypersensibles, créatifs, émotifs, empathiques... Ce guide pratique vous propose de nombreux tests, exercices et témoignages pour mieux comprendre, accepter et apprivoiser votre sensibilité. Comment évaluer votre sensibilité et apprendre à la gérer en 9 étapes ? Comment transformer ce qui peut vous apparaître parfois comme un véritable fardeau en force de vie ?

J'ai Lu

7,10 €

Le dialogue intérieur

Qui parle en nous ?

Charles Fernyhough

Une exploration de la nature des pensées humaines et des voix intérieures qui accompagnent chaque individu et qu'il peut percevoir au quotidien, notamment en se parlant à lui-même. À partir d'exemples concrets, le psychologue explique leur fonctionnement et leur utilité, insistant sur leur richesse et leur puissance. *Parution février 2021.*

Albin Michel

24 €



L'approche Bonhême

Développer la sagesse du corps

Nathalie Hamelin

L'auteure a élaboré un processus en cinq étapes qui permet de se connecter à la puissance de son âme pour atteindre un état de légèreté et de liberté intérieures. Elle aborde des thèmes qui permettent de comprendre les forces vitales de l'énergie. Elle ouvre le lecteur à la spiritualité simplifiée pour mieux saisir sa raison d'être et donner un sens à sa vie.

L'Homme

18,60 €



Penser comme un moine

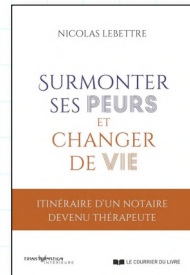
Pour une vie moins stressante et plus riche de sens

Jay Shetty

Un voyage au cours duquel, étape par étape, le lecteur prendra progressivement conscience de son potentiel, de sa passion et de son but, développera une compréhension profonde de la façon de naviguer et de maîtriser son esprit, et apprendra des approches puissantes pour prendre des décisions, gérer ses choix de carrière et créer des relations plus profondes dans sa vie.

Guy Trédaniel

19,90 €



Surmonter ses peurs et changer de vie

Itinéraire d'un notaire devenu thérapeute

Nicolas Lebetre

Devenu thérapeute après un burn-out, l'auteur raconte son parcours et offre des réponses à tous ceux qui ont envie de changer de vie pour se réaliser pleinement.

Le Courrier du Livre

14 €

Comment pardonner

Jean Monbourquette

Pour que les ressentiments et la mauvaise conscience ne nuisent pas à l'intention de pardonner, l'auteur propose de suivre une démarche pratique, un chemin spirituel et humain qui tienne compte de la complexité de notre psychologie. Il invite à effectuer un retour sur soi afin de se pardonner à soi-même avant de pouvoir réellement pardonner aux autres.

Bayard

9 €

À chacun sa mission

Jean Monbourquette

Chacun possède des capacités, des talents, des envies et des sources d'épanouissement qui lui sont propres. Il se pourrait même que nous ayons tous une mission particulière à accomplir. Dans ce livre, Jean Monbourquette propose de trouver la voie de la réalisation de soi et de sa mission.

Bayard

9 €

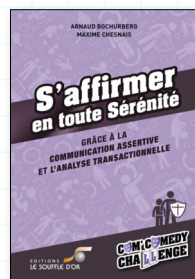
De l'estime de soi à l'estime du Soi

Jean Monbourquette

Jean Monbourquette met en évidence les affinités profondes entre psychologie et spiritualité et rétablit les articulations entre l'estime de soi et l'estime du Soi. Il nous invite à développer l'estime de nous-mêmes en découvrant les richesses intérieures du Soi, l'image de Dieu en nous. Ces deux parcours s'enrichissent ainsi mutuellement: l'épanouissement véritable s'appuie alors sur le soin de l'âme et puise dans les ressources spirituelles de l'être.

Bayard

12 €

**S'affirmer en toute sérénité**

Grâce à la communication assertive et l'analyse transactionnelle

Arnaud Bochnerberg, Maxime Chesnais

Le premier jeu de communication interpersonnelle qui permet d'apprendre à mieux communiquer dans votre vie personnelle et professionnelle. Coffret.

Le Souffle d'Or

34 €

Les plus grands succès de Jean Monbourquette



9782227496224

9782227498310

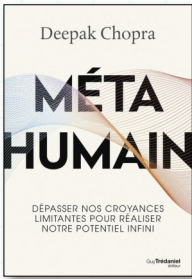
9782227498358

9782227498327

9782227498334

bayard poche

DISPONIBLES EN LIBRAIRIE



Méta humain

Dépasser nos croyances limitantes pour réaliser notre potentiel infini

Deepak Chopra

Deepak Chopra invite le lecteur à remettre en question sa « réalité » et affirme qu'un état de conscience supérieur est disponible ici et maintenant, pour nous tous. Chopra déverrouille les secrets pour aller au-delà des limites actuelles de notre esprit et accéder à un champ de possibilités infinies afin d'atteindre notre plein potentiel. Comment y parvenir ? En devenant métahumain.

Guy Trédaniel

23,90 €



Les 21 peurs qui empêchent d'aimer

Angelo Foley

Angelo Foley explore les 21 peurs qui nous empêchent d'aimer et d'être aimé. 21 chapitres incisifs et éclairants qui décortiquent les mécanismes de la peur, leur influence sur la relation de couple et proposent des exercices permettant de prendre conscience de nos blocages intérieurs.

Albin Michel

16,90 €

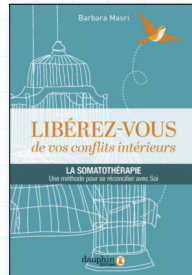
La magie relationnelle

Guy Finley

Des conseils et des pistes à explorer pour maintenir l'harmonie au sein des relations avec son entourage proche, en se servant des moments difficiles et des instants conflictuels pour évoluer. Parution novembre 2020.

Pocket

7,60 €



Libérez-vous de vos conflits intérieurs

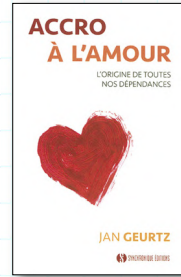
La somatothérapie, une méthode pour se réconcilier avec soi

Barbara Masri

Axée sur le moment présent, la somatothérapie répond à la question « comment s'en sortir ? » plutôt qu'à « pourquoi ces blocages ? ». En considérant l'individu dans sa globalité, elle travaille conjointement son corps, ses émotions et son esprit pour le libérer de ses conditionnements. Une méthode innovante qui redonne toute son importance au corps et stoppe le flux interrompu des pensées.

Dauphin

22 €



Accro à l'amour

L'origine de toutes nos dépendances

Jan Geurtz

Jan Geurtz, spécialiste des addictions explicite clairement comment notre recherche d'amour et de reconnaissance provient du rejet fondamental de nous-même. Nous nous efforçons de le compenser par une quête éperdue de reconnaissance de la part des autres. Avec humour et des exemples pratiques, l'auteur montre une voie pour sortir de ce cercle vicieux.

Synchronique

18 €



Le thérapeute et le philosophe

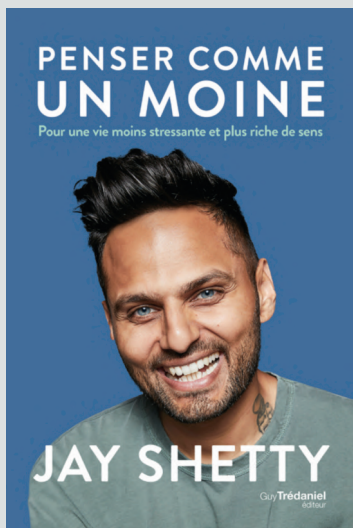
Atteindre un but par le non-agir

Dany Gerbinet

Un décryptage des processus mis en œuvre dans la poursuite d'un objectif, à travers une approche systémique. Il analyse le rétrécissement du champ de la conscience, la planification, le modelage de l'environnement, mais aussi la manière dont ces faits sont dommageables au succès du but premier.

Enrick B

20,95 €



978-2-8132-2353-1
15 x 23 cm • 21,50 euros

JAY SHETTY

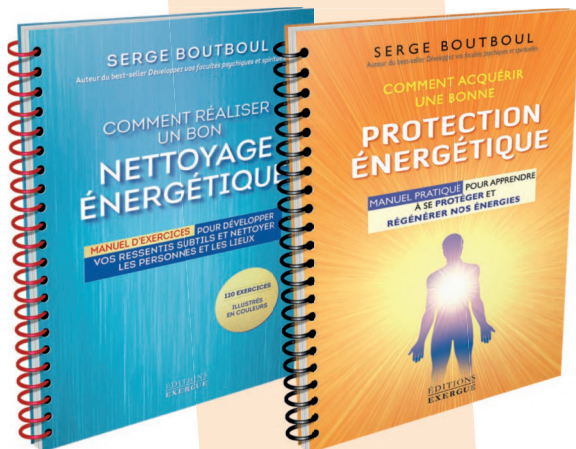
L'INFLUENCEUR SPIRITUEL AUX 24 MILLIONS DE FOLLOWERS !

Moine en Inde, **JAY SHETTY** revient en Occident pour nous transmettre son enseignement. Une sagesse ancestrale et enfin accessible à tous.

Une ressource essentielle pour répondre aux problèmes de notre temps.

SORTIE MONDIALE
SEPTEMBRE 2020

Guy **Trédaniel**
éditeur



SERGE BOUTBOUL

240 pages à spirales en couleurs - 16 x 23 cm

**COMMENT RÉALISER
UN BON NETTOYAGE
ÉNERGÉTIQUE**

978-2-36188-257-0 • 19,90 €

**COMMENT ACQUÉRIR
UNE BONNE PROTECTION
ÉNERGÉTIQUE**

978-2-36188-321-8 • 19,90 €



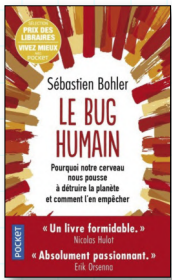
SYLVIANE JUNG

**COMMENT DEVENIR
UN VRAI INTUITIF**

978-2-36188-331-7 • 23,90 €
324 pages à spirales
en couleurs - 16 x 23 cm

DÉJÀ EN LIBRAIRIE

ÉDITIONS
EXERGUE



Le bug humain

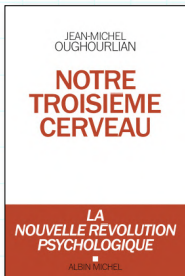
Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher

Sébastien Bohler

Il existe un défaut de conception, un véritable bug, au cœur de notre cerveau : les neurones en charge d'assurer notre survie ne sont jamais rassasiés et en réclament toujours plus. Peut-on résoudre ce bug et redevenir maîtres de notre destin ? Oui, à condition d'analyser en chacun de nous ce mécanisme infernal qui pousse notre cerveau à en demander toujours plus !

Pocket

7,95 €



Notre troisième cerveau

La nouvelle révolution psychologique

Pr Jean-Michel Oughourlian

L'auteur nous propose une révolution : aux cerveaux cognitif et émotionnel se joint le *cerveau mimétique*. C'est le cerveau par lequel s'active notre capacité (ou notre incapacité) relationnelle, en nous faisant voir l'autre comme un modèle, ou un rival, ou encore un obstacle. Une relecture complète de la psychologie et de la psychiatrie.

Albin Michel

9,90 €



Maintenant ou jamais !

La transition du milieu de la vie

Dr Christophe Fauré

La transformation qui se joue durant cette transition du milieu de la vie engage de nombreux domaines. Christophe Fauré nous offre des clés pour enclencher, avec sérénité et lucidité, une véritable dynamique de changement, avec ou sans bouleversement radical de son existence. La vie commence effectivement après 40 ans !

Albin Michel

18 €



Vos parents ne sont plus vos parents

Les clés pour réajuster la relation avec ses parents à l'âge adulte

M.-F. & E. Ballet de Coqueureaumont, ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

À l'âge adulte, nous sommes nombreux à souffrir d'une relation parfois compliquée et un peu ambiguë avec nos parents, ou disons plutôt, nos ex-parents. Et si vous pouviez avoir une relation différente, autre que celle que vous aviez avec eux en grandissant ? Comment construire avec eux une nouvelle alliance ?

Eyrolles

16,90 €



SOS anxiété

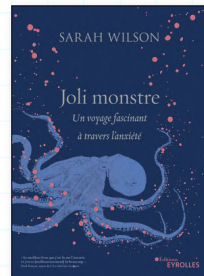
101 solutions testées et approuvées par les chercheurs, les thérapeutes et les anxieux !

Tanya Peterson

Ancienne anxieuse, la psychologue Tanya Peterson a découvert que la solution n'est pas de lutter, mais d'agir avec les bons outils pour traverser et dépasser son anxiété. Dans ce livre, vous trouverez des solutions pratiques très simples, faciles à appliquer et qui ont toutes été testées et approuvées par des chercheurs, des thérapeutes et des anxieux eux-mêmes !

Thierry Souccar

14,90 €



Joli monstre

Un voyage fascinant à travers l'anxiété

Sarah Wilson

Sarah Wilson, a longtemps lutté contre ses propres angoisses. Elle nous entraîne à la découverte de notre *monstre* intérieur afin de mieux le comprendre et de s'en faire un allié. Grâce à ce livre, vous découvrirez une meilleure philosophie de vie et de nombreux outils pour vous épanouir. Et si nous étions capables de percevoir toute la beauté du monstre, ce stress si mal aimé ?

Eyrolles

19,90 €



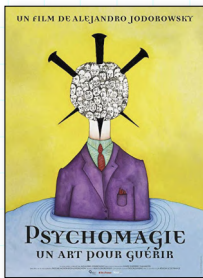
Apaiser les 6 feux de notre souffrance

Ghislain Rubio de Teran

Grâce à son expérience de thérapeute, l'auteur a identifié six feux psychologiques qui attisent nos souffrances au quotidien. Il nous propose d'aller à la rencontre de ce qui est douloureux afin de nous en libérer et de commencer une nouvelle vie en nous aimant enfin, sans condition.

Albin Michel

16,90 €



Psychomagie

Un art pour guérir – DVD

Un film de Alejandro Jodorowsky

Si chacun d'entre nous a un héritage génétique, il possède aussi un héritage psychologique qui se transmet de génération en génération. Alejandro Jodorowsky, convaincu que l'art n'a de sens profond que s'il guérit et libère les consciences, a créé la Psychomagie. Au moyen d'actes théâtraux et poétiques s'adressant directement à l'inconscient, cette thérapie permet de libérer des blocages. DVD + livre.

Nour Films

29 €



La posture juste

Comment inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature

Thierry Janssen

Cette posture psychologique, corporelle et spirituelle nous permet de venir à la paix, à la confiance et à l'unité. Elle suppose que nous identifions clairement notre place dans notre relation aux autres et avec le vivant; elle peut être atteinte par un travail sur les mouvements énergétiques.

Parution novembre 2020.

L'Iconoclaste

22,90 €



Abécédaire de la sagesse

Les conseils d'un moine, d'un philosophe et d'un psychiatre pour vivre au quotidien

Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Angoisse, Argent, Colère, Écologie, Mal-être, Optimisme, Paix, Solidarité... Au total, 150 mots pour trouver les clés de la sagesse. Alors que les deux livres précédents étaient construits sur un échange à trois voix, ce livre fait intervenir un seul auteur par notion. Et rappelle régulièrement quelques conseils pratiques. Parution novembre 2020.

L'Iconoclaste

19,90 €

Moi

Apprendre à vivre avec son meilleur ami et son pire ennemi

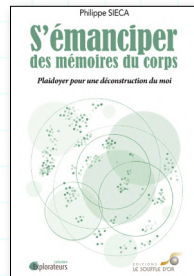
Philippe Presles

S'appuyant sur la psychologie du développement, les neurosciences, des exemples et son expérience personnelle, le psychothérapeute donne des conseils pour s'accepter tel que l'on est et ainsi vivre en paix avec soi-même.

Parution janvier 2021.

Albin Michel

20 €



S'émanciper des mémoires du corps

Plaidoyer pour une déconstruction du moi

Philippe Sieca

L'accès à la mémoire du corps permet de mettre au jour la diversité extrême des informations qu'elle recèle et qui sont agissantes au cœur du psychisme. De nombreux déterminismes sont envisagés autres que la psychologie. La sociologie, l'anthropologie et l'histoire observent des transmissions de schèmes comportementaux, de croyances, décrivent des constructions identitaires. Or, celles-ci sont inscrites dans le corps et de là, limitent le flux vital sur le psychisme. C'est pourquoi les références de cet ouvrage sont transversales et balaient de nombreuses données issues des sciences humaines.

Le Souffle d'Or

14 €

La puissance de l'amour inconditionnel

Une méditation simple en 4 étapes pour éveiller le cœur et s'ouvrir à la bonté

Tulku Thondup

La bonté est la porte d'entrée à l'amour inconditionnel auquel nous aspirons tous. Développer un « bon cœur » peut être réalisé de manière effective grâce à cette nouvelle méthode issue de l'expérience de toute une vie de pratique. Le maître tibétain donne ici des instructions détaillées pour la méditation sur l'amour bonté, en 4 étapes accessibles réalisables en une session aussi courte que 30 minutes.

Parution novembre 2020.

Le Courrier du Livre 19 €

Le chemin de l'éveil

Jean-Guy Arpin, Bernard Larin

Les auteurs sont heureux du cheminement spirituel que leur fait vivre la méditation depuis des décennies. L'un et l'autre ont tellement reçu de la méditation qu'ils veulent consacrer leur énergie à la faire connaître et inciter les gens à la mettre en pratique.

CRAM 17 €

Tout est méditation

Pratiques méditatives pour vivre en conscience

Deepak Chopra

Menez une vie consciente pour incarner le bonheur véritable, où chaque jour sera synonyme de nouveauté et de créativité! Dans ce nouveau livre, Deepak élève la pratique de la méditation au rang de quête d'une conscience plus élevée et d'une existence plus épanouie, qui changera notre vie.

Parution février 2021.

Guy Trédaniel 23,90 €

L'urgence d'aimer

Sofia Stril-Rever

Ce livre invite à prendre conscience que notre avenir se joue dans chacune de nos pensées, nos paroles et nos actions. Il contient des outils et des conseils pour pratiquer la méditation, ainsi que de nombreuses médit-actions guidées pour s'exercer selon son niveau.

Massot 19,90 €

Méditer pour être heureux

Stella Delmas

50 leçons de méditation et de relaxation pour explorer de nouvelles sensations de plénitude et de quiétude. Suivez ce parcours initiatique grâce à 15 beaux airs de musique classique relaxants et 12 sons apaisants de la nature. L'auteur vous invite à méditer, en vous laissant transporter par la musique que vous entendrez. D'autres méditations vous inciteront, cette fois-ci dans le silence, au retour sur l'instant présent et à l'écoute de soi.

Audiolib 24,90 €

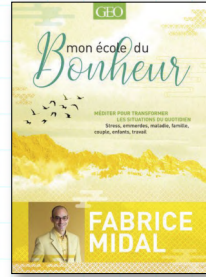
Méditer pour avoir confiance

12 méditations guidées pour surmonter peur, angoisse et découragement

Fabrice Midal

Comment avoir confiance dans un monde obsédé par la performance et la rentabilité? Comment faire pour que la confiance ne soit pas quelque chose qui va et qui vient en fonction des événements extérieurs? En commençant simplement par faire l'expérience de la confiance grâce à ces 12 méditations guidées inédites. 12 méditations guidées sur 2 CD audio et 1 CD d'enseignements

Audiolib 21,90 €



Mon école du bonheur

Fabrice Midal

Les conseils de Fabrice Midal, expert de la méditation, pour apprendre comment cette pratique peut vous permettre de transformer les situations de la vie de tous les jours et de vivre plus sereinement! Tous les tracas du quotidien sont passés au crible. Avec cet ouvrage richement illustré d'images inspirantes, vous découvrirez comment apporter sérénité et bonheur dans votre quotidien grâce à la méditation.

Géo 29,95 €



Quand méditer donne du sens au travail

Manuel de méditation pour l'entreprise et pour soi

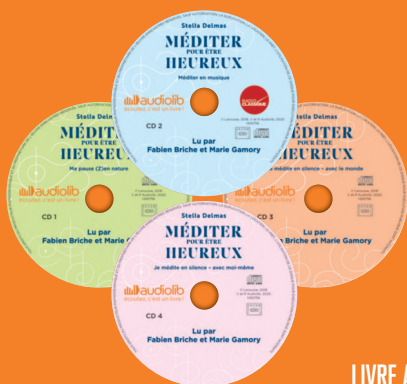
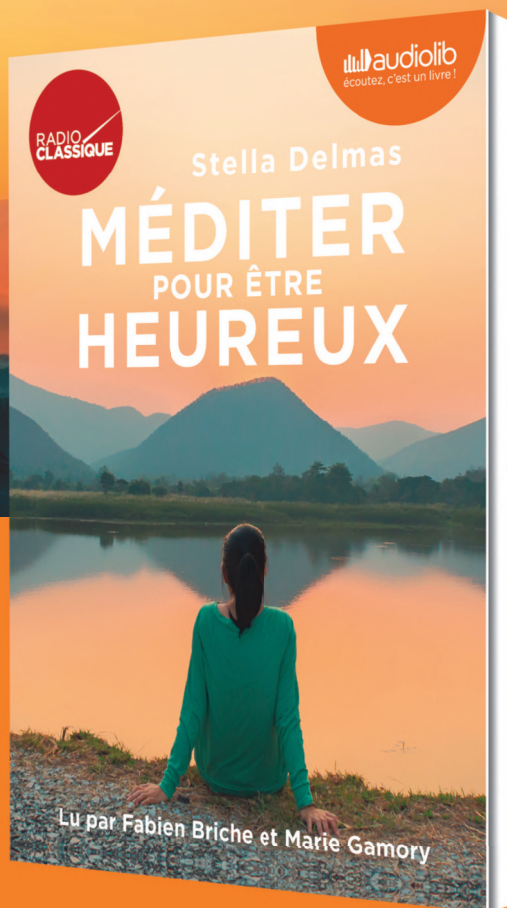
Laurence Freeman

L'objectif de ce livre est non seulement les résultats à court terme, mais aussi l'engagement dans une pratique quotidienne personnelle et durable. Nous apprenons davantage ce qu'est la méditation, ce qu'elle signifie et comment la pratiquer, en 10 minutes de pratique plutôt qu'en heures de lecture.

Le Passeur 19,90 €

TROUVEZ LE BONHEUR EN VOTRE FOR INTÉRIEUR

PLUS DE 50 SÉANCES
DE MÉDITATION,
ALLIANT MUSIQUES,
SONS DE LA NATURE ET
SILENCE POUR MÉDITER.



LIVRE AUDIO 4 CD
24.90 €



ÉCOUTEZ
UN EXTRAIT

audiolib
écoutez, c'est un livre !

PLUS DE 900 LIVRES AUDIO DISPONIBLES
EN LIBRAIRE ET SUR WWW.AUDIOLIB.FR





Un trésor par jour
Grâce à l'enseignement
d'Un Cours en Miracles
Sandrine Pertin

Un livre de pensées quotidiennes inspirées par le livre *Un cours en miracles*. Cet enseignement nous invite à abolir nos jugements, à sortir de notre ressenti de victime et à nous libérer de la peur. Il remet en question notre perception du monde extérieur. Dans la lignée de *La petite Voix* d'Eileen Caddy, ce livre redonne du sens et du sacré à nos journées et nous garde connectés à l'essentiel.

Le Souffle d'Or

11,90 €



60 ficelles anti-stress
Pour apprendre à lâcher prise!
Ambre Franrenet Cazaudehore
Illustrations de Charline Desfougères

Il existe de nombreux remèdes pour alléger, voire éradiquer le stress, ce *mal du siècle*. Découvrez sans attendre de nombreuses ficelles pour apprendre à cultiver la sérénité au quotidien. Les illustrations en couleurs ponctuent les exercices avec humour, de quoi diminuer le stress rien qu'en lisant.

Le Courier du Livre

17 €



Esprit, argent et richesse
Ce qu'on n'enseigne pas à l'école
Robert Luxenberg

Avec la bonne mentalité, une prise de conscience élargie et une compréhension nouvelle du fonctionnement de l'argent, vous aussi pourriez sortir de votre boîte et devenir riche en un rien de temps. Et plus jeune vous commencerez, plus vous accumulerez. Robert a fait fortune dans l'immobilier, mais la stratégie qu'il présente dans cet essai pourrait vous aider à réussir dans toute entreprise qui vous intéresse.

Trésor Caché

18 €



L'art de se créer de beaux souvenirs
Comment créer et garder en mémoire les moments heureux
Meik Wiking

L'auteur a étudié les facteurs de mémorisation du bonheur. Il explique que les souvenirs tiennent une place importante dans ce processus mental et donne des conseils pour développer une mémoire heureuse du passé pour se sentir mieux au quotidien.

Pocket

8,70 €



Continuons à penser du mal des autres!
Ou comment utiliser positivement nos jugements négatifs
Marie-Agnès Chauvin

Ce guide donne des clés pour comprendre, des exercices pour vous entraîner, des témoignages et des histoires vécutés pour utiliser vos coups de gueule afin de révéler le positif en vous. Grâce à ce livre, vous allez modifier votre regard sur vos relations aux autres et à vous-même, et apprendre à réconcilier les inconciliables : faire du beau avec du laid, de la paix avec de la haine, de la douceur avec de la douleur...

Eyrolles

18 €

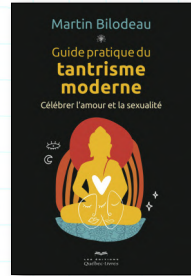


Attirez l'abondance
La clé de la vraie richesse
Dr Christian Bourit, Eric-Antoine Verheyden, illustrations Frédéric Baylot

Vous apprendrez à orienter délibérément vos pensées pour les mettre en correspondance vibratoire avec vos plus grandes aspirations. Vous découvrirez que *pauvreté* et *richesse* ne sont qu'un état d'esprit. L'argent est une énergie qui devient ce que nous en faisons. Comme telle, elle ne fait que circuler.

Guy Trédaniel

23,90 €



Les relations intimes

Lise Bourbeau

L'auteure répond à de nouvelles questions et propose des outils pratiques et concrets pour aborder les relations intimes, l'amour, la vie à deux, la sexualité...

J'ai Lu

5 €

Le surdoué et l'amour

Aimer avec sa tête et son cœur

Monique de Kermadec

Parce que les surdoués, hommes et femmes, ont tendance à être malheureux en amour, ce livre les aide à comprendre pourquoi, et à éviter les pièges afin de réussir à construire un couple harmonieux.

Albin Michel

17,90 €

Guide pratique du tantrisme moderne

Célébrer l'amour et la sexualité

Martin Bilodeau

L'auteur propose une approche rafraîchissante des pratiques de sexualité sacrée et de l'art d'aimer ainsi que des rites tantriques inspirés des traditions bouddhistes, hindouistes et du néotanttrisme. Grâce à ce guide au contenu pratique et adapté aux défis du quotidien, vous pourrez vous épanouir dans vos relations avec les autres... et au lit!

Québec Livres

19,90 €



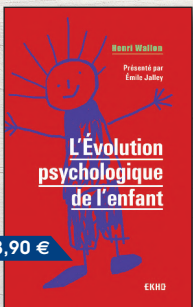
10,90 €



7,90 €

Le savoir en poche

avec
InterÉditions
et **Dunod**



8,90 €



7,90 €



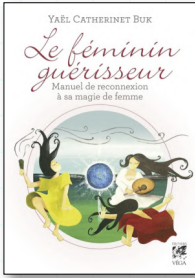
8,90 €



8,90 €

DUNOD
une page d'avance

INTERÉDITIONS



Le féminin guérisseur

Manuel de reconnexion
à sa magie de femme

Yaël Cathérinet Buk

Grâce à ce manuel richement illustré, il est possible de se reconnecter aux racines, à la terre, à la matrice, au ventre, au cœur et enfin à la conscience... Ce livre a pour objectif de sensibiliser et d'éveiller les femmes à retrouver leur intuition, leur propre connaissance, leur médecine, leur essence, celle de la confiance et de la sagesse.

Véga

23 €



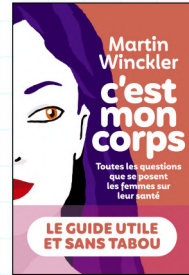
Marie Madeleine

L'amour a tant de visages !

Pascale Léger, préface de Jean-Yves Lelouf
Marie Madeleine ou Myriam de Magdala est une figure féminine essentielle du christianisme. Pascale Léger nous dévoile une à une, toutes les facettes de cette femme infinie : son origine, sa vie, sa destinée. L'ouvrage est magnifiquement illustré de multiples représentations de Marie Madeleine dans l'histoire de l'art, comme autant de multiples visages de l'amour, de la foi, et de la féminité.

Almora

29,50 €



C'est mon corps

Toutes les questions que se posent
les femmes sur leur santé

Martin Winckler

De la puberté à la ménopause, Martin Winckler répond à toutes les questions que se posent les femmes. Il aborde tous les sujets, sans tabou, des cystites aux maladies mentales, des vaccins aux violences obstétricales. Les explications sont détaillées et claires, accompagnées de conseils, pour comprendre ce qu'il se passe dans notre corps et savoir réagir face aux médecins.

L'Iconoclaste

22,90 €



La sorcière

Jules Michelet, préface et commentaires
de Jean-Philippe de Tonnac

Dans cette édition, magnifiée par les illustrations de Gabriel Sanchez, Jean-Philippe de Tonnac met en exergue toute la modernité, l'engagement, l'hommage magistral rendu aux femmes. Un texte incroyable dans son contexte historique et dans le parcours de vie de l'auteur. Un écho aux prises de conscience et aux combats actuels.

Véga

21,90 €



Les 7 portes pour libérer son énergie féminine

Rituels et pratiques
pour honorer la femme accomplie

Emma Gillet

Un recueil de rituels et de pratiques qui vous propose d'honorer votre corps et vos énergies de femme au-delà des diktats du paraître et des tabous. Il suggère des solutions pour retrouver cette connexion à travers les 7 chakras.

Danaé

18 €



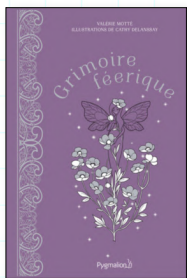
Le plaisir

Maria Hesse

Une invitation à découvrir la sexualité féminine à travers le portrait de plusieurs grandes figures, réelles ou fictives, et de toutes les époques : Lilith, Marie Madeleine, Cléopâtre, Sappho, Marilyn Monroe ou Daenerys et Cersei, dans *Le trône de fer*.

Presque Lune

22 €



Grimoire féérique

Valérie Motté, illustré par Cathy Delanssay

Des conseils et des exercices pour écouter son cœur et appréhender sa vie grâce à la nature et au mystique. L'auteur s'adresse aux femmes qui ne se retrouvent pas forcément dans la figure de la sorcière, marque du nouveau féminisme, et qui pensent davantage avoir une âme de fée.

Pygmalion

21,90 €



La déesse au quotidien

Patricia Monaghan

366 anciennes prières lyriques et méditations quotidiennes, issues de 68 cultures différentes, pour se connecter à son féminin sacré et évoluer spirituellement, en fonction des expériences humaines les plus marquantes : création, naissance, beauté, perte, amour, cycle des saisons, etc.

Danaé

18 €



Présentes

Villes, médias, politique...
quelle place pour les femmes ?

Lauren Bastide

Un manifeste féministe ultradocumenté, nourri par les réflexions des militantes les plus inspirantes de la génération #MeToo. Un livre à mettre entre toutes les mains pour mieux comprendre les nouvelles luttes féministes et antiracistes d'aujourd'hui.

Allary

19,90 €



Un carnet pour augmenter
votre taux vibratoire !

Lila Rhiyourhi,
la guérisseuse spirite
préférée des libraires
et des lecteurs.





Et si on se parlait? • 3-6 ans

Le petit livre pour parler de tout, sans tabou!

Andréa Bescond, Mathieu Tucker

Coucou! Nous nous appelons Noémie, Thomas, Jade et Sam. Nous avons à peu près ton âge et nous aimerions partager avec toi des petites expériences de vie. Cela te permettra d'en parler avec les adultes qui s'occupent de toi, d'exprimer tes émotions, de raconter à ton tour ce que tu vis à l'école ou à la maison...

HarperCollins

7,50 €

Et si on se parlait? • 7-10 ans

Le petit livre pour aider les enfants à parler de tout, sans tabou!

Andréa Bescond, Mathieu Tucker

À travers les exemples de Noémie, Thomas, Jade et Sam, un documentaire pour aider l'enfant à exprimer ses émotions et à parler de sujets délicats aux adultes qui l'entourent, comme la jalousie de l'aîné, l'intégrité corporelle, les parents ou l'influence des écrans.

HarperCollins

7,50 €

Et si on se parlait? • 11 ans et +

Le petit livre pour aider les enfants à parler de tout, sans tabou!

Andréa Bescond, Mathieu Tucker

Salut! Nous nous appelons Julia, Fatou, Tony, Sarah et Cyril... Comme toi, nous arrivons bientôt à l'adolescence, il y a plein de sujets qui nous interpellent. On voudrait savoir si, toi aussi, tu te questionnes, nous aimerions te confier nos histoires, nos expériences. Cela te permettra d'en parler à ton entourage et d'exprimer tes émotions.

HarperCollins

7,50 €

Parents épanouis, enfants épanouis

Un guide pour une famille plus heureuse

Adèle Faber, Elaine Mazlish

Tous les parents rêvent d'un quotidien paisible où l'enfant comprend les règles et y obéit. Les auteures nous montrent l'importance des mots. On y apprend à les utiliser pour transmettre nos valeurs à nos enfants sans les blesser, favoriser leur estime de soi, leur inspirer confiance et les encourager à assumer leurs responsabilités. Ensuite, elles insistent sur l'importance de s'écouter afin de respecter ses propres limites en tant que parent: une clé pour donner le meilleur de nous-mêmes à notre enfant et nous épanouir comme parents.

J'ai Lu

7,60 €



La parentalité créative

Guide dessiné de la naissance à 6 ans

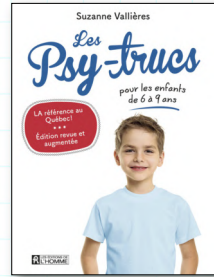
Textes de Catherine Dumonteil Kremer

Dessins de Lise Desportes

Au fil des pages, vous découvrirez concrètement comment accompagner les émotions de votre enfant et accueillir les vôtres, encourager l'incroyable désir d'apprendre de votre tout-petit, poser des limites, identifier quand votre mémoire traumatique vous joue des tours ou encore exprimer des messages d'amour à votre enfant.

First

16,95 €



Les Psy-trucs

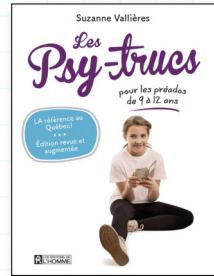
Pour les enfants de 6 à 9 ans

Suzanne Vallières

Ce livre fournit des réponses claires aux questions que bien des parents se posent quant au développement de leurs enfants de 6 à 9 ans. Ce guide démystifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant en vous livrant, le plus simplement possible, astuces et conseils qui vous faciliteront la vie. Chaque article est résumé par des « psy-trucs » à la portée de tous, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.

L'Homme

14,90 €



Les Psy-trucs

Pour les préados de 9 à 12 ans

Suzanne Vallières

Des clés et des conseils pour mieux comprendre votre préadolescent et construire la meilleure relation possible avec lui. Chaque thème est résumé en psy-trucs simples et à la portée de tous, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.

L'Homme

14,90 €



J'ai tout essayé !

Opposition, pleurs et crises de rage : traverser la période de 1 à 5 ans

Isabelle Filliozat

Entre un et cinq ans, les enfants peuvent avoir des comportements face auxquels les parents se sentent démunis. Avec des exemples simples du quotidien, Isabelle Filliozat décrypte les comportements excessifs de nos enfants et nous donne des outils précieux pour adopter la bonne réaction.

Audiolib

18 €



Deuil – La boîte à outils

Stratégies pour mieux vivre une perte

Josée Jacques

Les enfants de tout âge sont affectés par différentes pertes : décès d'un proche ou d'un animal de compagnie, déménagement, départ d'un professeur... Ponctué d'anecdotes, de contes et de techniques pour mieux communiquer, ce guide pratique vous permettra d'accompagner l'enfant qui traverse un deuil, de quelque nature qu'il soit.

Mortagne

15 €



Amour, sexe

Les réponses aux questions des ados

Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat

Avec clarté et simplicité, les auteures unissent leurs talents pour apporter aux jeunes les connaissances, valeurs humaines, compétences émotionnelles et sociales sur ces sujets si sensibles. Corps, amour, communication, désir, orientation sexuelle, première fois, consentement, plaisir, porno, viol...

Pocket

7,60 €



L'éveil de la petite grenouille

La méditation pour les parents avec leurs tout-petits

Eline Snel

Des méditations, des histoires et des temps calmes, pour aider votre tout-petit à explorer son monde intérieur et à s'ouvrir aux autres, pour vous permettre d'être moins stressé, et lui donner le meilleur de vous-même. Un CD accompagne le livre : des exercices, des contes, des méditations et des moments à partager. Pour les parents et les enfants de 18 mois à 4 ans.

Les Arènes

24,90 €



Sommeil – La boîte à outils

Stratégies et techniques pour bien dormir

Brigitte Langevin

Pourquoi les bébés et les enfants refusent-ils souvent de dormir, malgré une fatigue évidente ? Selon eux, il y a mieux à faire, à expérimenter ou à vivre. Avant l'âge de cinq ans, ils prennent des habitudes de sommeil qui les suivront toute leur vie. C'est le moment d'agir ! Ponctué de situations vécues et de trucs pratiques, cet ouvrage améliorera les nuits de votre enfant... et les vôtres !

Mortagne

15 €



Autisme et troubles métaboliques

Ces enfants au cerveau carencé

D' Jacquelyn McCandless

Ce livre présente en détail les problèmes immunologiques, gastro-intestinaux et neurologiques qui peuvent générer des comportements autistiques, et montre comment les polluants environnementaux et les carences alimentaires peuvent interférer avec le développement normal de l'organisme dès la petite enfance et agir comme un élément déclencheur important des troubles du spectre autistique.

Le Souffle d'Or

36,90 €



Lettre à un jeune parent
Ce que mon métier de pédiatre et les neurosciences affectives m'ont appris

D' Catherine Gueguen

Les neurosciences affectives ont bouleversé notre regard. Nous commençons à mieux savoir comment nous y prendre avec les bébés et les enfants. Avec sa grande expérience de pédiatre, Catherine Gueguen rend accessible tout ce qu'il faut savoir pour que votre enfant soit sécurisé, confiant, autonome, à l'aise dans le monde et avec les autres. Un livre enthousiasmant pour construire une belle relation avec votre enfant.

Les Arènes

14,90 €



Mon allaitement sur mesure

Le guide essentiel pour apprendre à nourrir son enfant en toute confiance

Carole Hervé, Julie Martory

Un guide essentiel et moderne qui donne confiance aux femmes et les accompagne de la naissance au sevrage de leur enfant.

Albin Michel

18,90 €



Je transmets des valeurs positives

Parité, écologie, respect de la différence : cela s'apprend !

Carla Schiappa-Burdet

Cet ouvrage fournit aux parents une batterie d'outils et d'activités pour intégrer les valeurs de l'écologie, du bien vivre ensemble, de l'égalité et de l'entraide au sein de la famille, et permettre à son enfant de participer à l'évolution de la société.

Eyrolles

16,90 €



Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ?

Thomas d'Ansembourg

« Les jeunes n'écoutent pas ce que vous dites ni ce que vous faites. Ils écoutent ce que vous êtes. » Ce constat se vérifie dans une société en pleine mutation ; c'est pourquoi il revient aux adultes de trouver des réponses créatrices et inspirées. L'auteur éclaire de nombreuses questions et les accompagne d'exemples concrets pour nous encourager à avancer sur le chemin de la responsabilité, de la liberté et du bonheur.

L'Homme

18,90 €

La discipline positive pour les enfants de 3 à 6 ans

Accompagner les années de maternelle

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Roslyn Ann Duffy adaptation par Béatrice Sabat et Armelle Martin

Une méthode d'éducation adaptée aux enfants en bas âge mettant l'accent sur l'apprentissage social et émotionnel. Les auteurs donnent des conseils pour éviter les conflits qui accompagnent souvent le coucher, les repas et les mesures d'hygiène, entre autres.

Toucan

23 €

Accompagner les enfants actuels et à venir

Un autre regard sur l'éducation

Marie-Françoise Neveu

Des clés de compréhension pour accompagner tous ces enfants étiquetés *différents*. Des solutions pour retrouver une communication harmonieuse avec eux et favoriser leur bien-être dans tous les domaines ! Marie-Françoise Neveu aborde les domaines les plus courants du quotidien, en y apportant son éclairage, ses conseils et ses solutions, pour adopter l'attitude la plus juste, en tenant compte du fait que pour ces enfants *différents*, le *savoir être* prime sur le *savoir-faire*. Parution février 2021.

Exergue

19,90 €

Enseigner à vivre

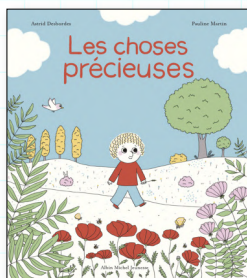
Manifeste pour changer l'éducation

Edgar Morin

Dans cet opus qui part du constat que l'éducation souffre d'une crise aux multiples causes, Edgar Morin prolonge sa réflexion sur la politique de l'éducation. Il mobilise la compréhension humaine et intellectuelle afin de proposer une véritable réforme de l'apprentissage en vue d'un enseignement repensé, efficace et adapté au monde d'aujourd'hui, pour que, enfin, on enseigne à vivre.

Actes Sud

6,90 €

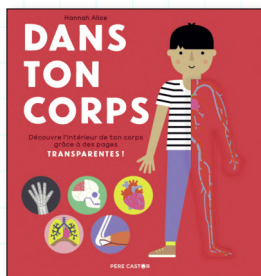


Les choses précieuses

Astrid Desbordes, illustrations Pauline Martin
Parfois, quand Archibald se promène dans les rues, il s'arrête devant les vitrines pour regarder des choses belles et chères et souvent il aimerait les acheter. Mais à bien y réfléchir, Archibald se dit que ces objets, une fois qu'on les possède, finissent enfermés dans des tiroirs, ou des armoires. Au contraire...

Albin Michel

9,90 €



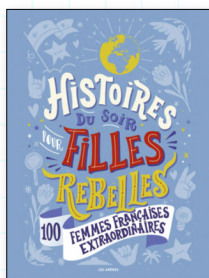
Dans ton corps

Hannah Alice

Explore l'intérieur de ton corps grâce aux pages transparentes de ce livre ! Découvre les principaux organes et les grandes fonctions du corps humain : squelette, muscles, respiration, digestion... Tu vas voir, ton corps est extraordinaire !

Père Castor

12,90 €



Histoires du soir pour filles rebelles

100 femmes françaises extraordinaires !

Alice Babin

Elles sont célèbres ou anonymes, d'hier et d'aujourd'hui. Toutes ont osé prendre en main leur destin. Un livre qui encourage à accomplir ses rêves. Des histoires que nous devrions lire à nos filles... et à nos garçons !

Les Arènes

19,90 €



Entre toi et moi

D' Catherine Gueguen, Reza Dalvand

Le D^r Gueguen nous donne les clés d'une relation apaisée et bienveillante entre un enfant et ses parents. Un livre magnifique pour comprendre son enfant. À lire ensemble, pour qu'il grandisse dans l'équilibre et la confiance.

Les Arènes

12,90 €

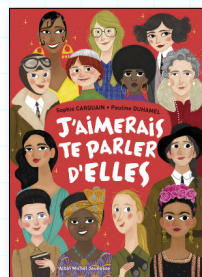
Les aventuriers au jardin bio explorent le monde

David Melbeck, Séverine Duchesne

Une découverte des plantes et des jardins du monde entier ainsi que de leur histoire. *Parution février 2021.*

Plume de carotte

14 €



J'aimerais te parler d'elles

Sophie Carquain,

illustrations Pauline Duhamel

Cinquante portraits de femmes inspirantes, dont de nombreuses Françaises, aventurières, artistes, militantes et scientifiques. Destinées aux plus jeunes, ces histoires vraies sont accompagnées de saynètes illustrées et de petites leçons de vie et d'audace. Quand les héroïnes réelles remplacent les princesses des contes...

Albin Michel

15 €



Tout ce que j'aimerais dire aux filles

Sophie Carquain, illustrations Barbara Brun

Des saynètes poétiques teintées d'humour qui s'adressent aux petites filles afin de les encourager à réaliser leurs rêves et à ne pas baisser les bras. Mettant en scène des personnalités connues ou des déesses de la mythologie, elles sont complétées d'informations sur les inégalités entre les femmes et les hommes.

Albin Michel

15 €

OUVREZ CE LIVRE...
IL NE VOUS QUITTERA
PLUS JAMAIS.

*L'enfant, la taupe,
le renard et le cheval*



Charlie Mackesy

« UN TRAITÉ DE LIBERTÉ »

OLIVIA DE LAMBERTERIE - TÉLÉMATIN

LES ARÈNES — 126 pages — 18 euros



Imagine que tu es dans l'espace

7 histoires pour te détendre

Lise Billien, illustrations Stéphanie Desbenoit
Ce livre invite les enfants à s'apaiser et se relaxer. Des histoires à lire, à regarder et à écouter pour permettre aux enfants de grandir en toute confiance. Contient un CD audio de 50 minutes. De 6 à 9 ans.

Père Castor

13,50 €

Imagine que tu as des super-pouvoirs

7 histoires pour te détendre

Lise Billien, illustrations Stéphanie Desbenoit
S'imaginer en costume de super-héros donne aussi des super-pouvoirs dans la vraie vie ! Contient un CD audio de 48 minutes. De 6 à 9 ans.

Père Castor

13,50 €



Mon petit voyage de méditation

Mes rituels et postures pour tous les jours

Clément Cornet, illustrations de Kabuki

En suivant les aventures quotidiennes de deux enfants qui ont du mal à apprivoiser leurs émotions et à profiter de l'instant présent, le lecteur apprend de petits rituels pour s'apaiser et des méditations guidées pour écouter son corps.

Gründ

12,95 €



Je sais le faire

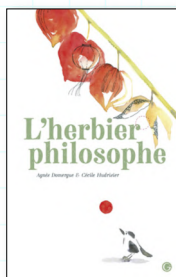
1 000 gestes pour devenir autonome

Alain Laboile, HifuMiyu

Le premier livre d'apprentissage de l'autonomie. Lacer ses chaussures, enfiler un pull, aller aux toilettes, faire son lit, se brosser les dents... La vie quotidienne est une aventure quand on est enfant et il faut parfois plusieurs années pour maîtriser tous les gestes de l'autonomie ! Illustré de plus de 1 000 dessins et photos, ce livre est le compagnon de route de la famille. Les textes s'adressent aux enfants directement, avec des mots simples, en les tutoyant. De 4 à 12 ans.

Les Arènes

12,90 €



L'herbier philosophe

Agnès Domergue, Cécile Hudrisier

À travers des plantes aux noms évocateurs, les auteures s'inspirent de la forme japonaise ancestrale du Koan : de courtes phrases, anecdotes ou énigmes, pour s'éveiller et méditer... Ainsi, les fleurs deviennent poètes, et notre herbier devient philosophe. À partir de 5 ans

Grasset jeunesse

18,50 €



Tu es le jardinier de ton cœur

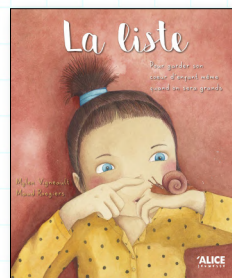
Ou le secret du bonheur

Olivier Clerc, illustrations Gaia Bordicchia

Mes copains me racontent n'importe quoi, je ne veux plus les croire, dit Pompon, un petit lapin. Le cœur est comme un jardin, le rassure son papa. C'est à toi de décider si tu y fais pousser des graines de mensonge qui provoquent la peur, ou des graines de vérité qui font grandir la connaissance. Et si le secret du bonheur était de cultiver son jardin intérieur ?

Père Castor

12 €



La liste

Pour garder son cœur d'enfant même quand on sera grands

Mylen Vigneault, illustrations Maud Roegiers

Un jour le papy de Mia lui offre une liste « des bêtes à faire avant de se croire trop grande ». Une histoire intergénérationnelle à vivre à l'infini. Un rappel pour les petits (et aussi pour les grands) que la vie est une belle aventure dont on peut profiter avec enthousiasme, chacun à sa façon.

Alice jeunesse

13,50 €



Yoga pour mon enfant

5 thèmes pour apprendre

en s'amusant,

30 postures en pas à pas

Shobana R. Vinay

L'autrice propose 5 petites histoires où l'enfant est invité à reproduire l'attitude d'un animal ou la forme d'un objet. Découvrez une manière ludique de pratiquer ensemble le yoga et bénéficier de ses bienfaits ! 30 postures en pas à pas validées par une enseignante de yoga, spécialiste des cours pour enfants.

Mango

13,95 €

Mon yoga quotidien

Vol. 1 – 25 clés pour les 5-10 ans

Véronique Mainguy, Laurence Mucha

25 séquences de yoga. L'approche pédagogique de ce livre fournit une mine d'informations pour une pratique simple et ludique du yoga, adaptée aux enfants.

Esprit Yoga

15 €

Mon yoga quotidien

Vol. 2 – 25 clés pour les 10-15 ans

Véronique Mainguy et Laurence Mucha
25 séquences de yoga conçues pour améliorer la vie quotidienne des adolescents en les invitant à se sentir mieux dans ce corps qui change, à prendre conscience et réguler les émotions, à rester ouverts aux autres et à l'environnement, à s'engager plus tranquillement dans la vie.

Esprit Yoga

15 €



Mon cours de yoga en famille

80 postures et activités ludiques pour me relaxer avant de dormir

Catherine Bouru

Une boîte à outils pour vous lancer en famille, composée de postures illustrées, d'exercices de respiration consciente et de relaxation, de massages ludiques et d'activités créatives pour apprendre à cultiver la joie et à exprimer ses émotions. Vous n'aurez qu'à piocher dedans pour composer des séances sur-mesure et passer un moment de qualité en famille. 10 séances complètes incluses

Eyrolles

16,90 €

Trouvez votre chemin avec les livres et coffrets du Souffle d'Or !

Les cartes de l'enfant intérieur

Isha et Mark LERNER



La qualité essentielle des Cartes de l'enfant intérieur réside dans leur capacité à toucher et faire résonner les cordes de la mémoire émotionnelle et de la vie psychique, enfouies depuis longtemps dans des contes pour enfants que nous avons fini par oublier.

35 € – 23 cartes couleur et un livret
ISBN : 978 2 84058 633 3



La Déva des abeilles

Sandira BELIA

Petite fée pollinisatrice, humble et discrète, sa ferveur fascine et sa sagesse intrigue. Son chant mystérieux déclenche en l'être humain une résonance toute particulière qui s'étend au delà du mental et de l'émotionnel.

24,90 € –

ISBN : 978 2 84058 695 1



Et d'autres livres



10,00 €

ISBN : 978 284058 697 5



17,50 €

ISBN : 978 284058 668 5



13,90 €

ISBN : 978 284058 686 9



14,00 €

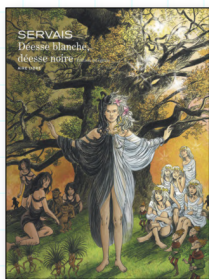
ISBN : 978 2 84058 685 2

Les Éditions Le Souffle d'Or,

pionnières du développement personnel depuis 1983.

www.souffledor.fr

EDITIONS
LE SOUFFLE D'OR



Déesse blanche, déesse noire

Intégrale des volumes 1 & 2

Jean-Claude Servais

Depuis leur naissance, le destin de Maud et de Vanessa semble tout tracé. La première a grandi sous l'influence bienveillante du lutin Anicet pendant que la seconde a été élevée dans l'ombre maléfique du troll Malicious. À dix-huit ans, elles sont désormais au cœur d'un terrible affrontement qui décidera du sort de l'ensemble du petit monde de la forêt. Appelées par la Déesse Mère, elles doivent en effet s'opposer l'une à l'autre au cours d'un combat sans merci...

Dupuis 22 €



La petite reine

Intégrale en noir et blanc

Servais

Avec une intrigue en miroir renvoyant face à face les insectes et les êtres humains, le conteur Jean-Claude Servais signe un sensuel thriller politico-apicole autour d'une lutte de pouvoir où les reines des abeilles ne sont pas forcément celles que l'on croit.

Dupuis 24,95 €

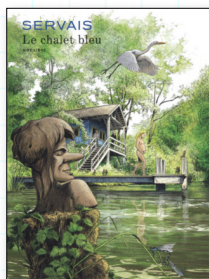


Le fils de l'ours

Jean-Claude Servais

Histoire, légende et fiction forment le triangle d'or de l'imaginaire de Jean-Claude Servais. Il mêle l'histoire de Richarde, la reine déchue qui fonda le couvent d'Andlau sur la dépouille d'un ourson, les légendes qui courent dans la vallée des ours au cœur des Vosges anciennes et surtout une histoire contrariée et tragique entre une montreuse d'ours et un riche paysan.

Dupuis 17,50 €



Le chalet bleu

Jean-Claude Servais

Depuis l'enfance, la petite Alice est bercée par les contes écrits par son grand-père. Dans le chalet de son aïeul, la jeune fille s'installera au cœur d'une nature sauvage et enchantée, jusqu'à sa rencontre avec un garçon égaré dans les bois, sans nom, piégé depuis mille ans dans un corps qui ne vieillit pas.

Dupuis 20,95 €

Survivors

Sofia Strli-Rever, Kan Takahama

La jeune Lola fait partie des victimes d'un attentat terroriste à Paris. Elle est alors amputée de la jambe gauche. Sofia, une enseignante de médiation, l'initie au bouddhisme tibétain et lui fait découvrir le Dalai-Lama. Tibet, quelques mois plus tard. Lobsang Tenzin, un jeune moine, s'est immolé pour dénoncer l'oppression du régime chinois. Rescapé, il croupit en prison. Le Dalai-Lama demande à Sofia et Lola d'organiser l'évasion de Lobsang Tenzin...

Parution février 2021.

Massot 19,90 €



Émotions

Art-mella

Pendant quelques années, Art-mella est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages. Elle nous offre une bande dessinée pour comprendre le fonctionnement des émotions et mieux les gérer.

Tome I :

Enquête et mode d'emploi

Poupenser 15,90 €

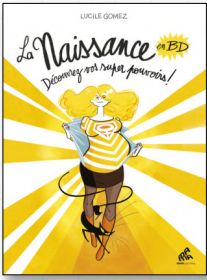
Tome II : À la source des émotions : les besoins

Poupenser 15,90 €

Tome III :

Les différentes parts de soi

Poupenser 18,50 €



La naissance en BD – Tome I

Découvrez vos super pouvoirs!

Lucile Gomez

Le premier livre sur la naissance naturelle en bandes dessinées pour mieux connaître sa force et accoucher en toute sérénité. Ce livre explique la physiologie. Il raconte ce qui se passe lorsque les femmes accouchent sans peur et sans gestes parasites. Rendre aux femmes la connaissance intime du fonctionnement de leur corps, c'est leur rendre le pouvoir. Nous rendre notre pouvoir. Celui de se sentir fortes et compétentes pour donner la vie.

Mama

25 €



La naissance en BD – Tome II

Amplifiez vos super pouvoirs!

Lucile Gomez

Dans le tome I, Lucile Gomez expliquait avec humour la physiologie et ce qui se passe dans le corps et la tête de celles qui accouchent sans intervention médicale. Le Tome II leur présente les différents choix qui s'offrent à elles et les clés pour décider ce qui leur convient. Parution novembre 2020.

Mama

27 €



Le jour où le bus est reparti sans elle

Tome I

Béka, Marko, Cosson

Pour trouver sa voie, il faut parfois faire de nombreux détours. Un récit initiatique plein d'optimisme. Le jour où le bus est reparti sans elle, Clémentine se retrouve coincée dans une singulière épicerie de campagne, loin de tout... mais jamais aussi près de trouver des réponses à ses doutes existentiels. La jeune femme va essayer de trouver son chemin vers le bonheur.

Bamboo

15,90 €

Le jour où elle a pris son envol

Tome II

Béka, Marko, Cosson

Depuis sa rencontre avec Antoine, le sage-épicer, Clémentine a changé pas mal de choses dans sa vie. Mais elle n'a toujours pas trouvé ce qu'elle cherchait: le bonheur et l'apaisement. Quand elle retourne à l'épicerie, Antoine n'est plus là. Simon, un physicien apiculteur a pris sa place. Grâce à lui, Clémentine va entrevoir tous les chemins de vie possibles qui s'offrent à elle.

Bamboo

15,90 €

Le jour où elle n'a pas fait

Compostelle – Tome III

Béka, Marko, Cosson

Antoine et Clémentine se retrouvent pour marcher dans les Pyrénées. À travers une balade au gré de leurs envies, Antoine veut révéler à Clémentine une dernière clé, qui va lui permettre d'ouvrir grand la porte sur le reste de sa vie...

Bamboo

15,90 €



Le jour où il a suivi sa valise

Tome IV

Béka, Marko, Cosson

Guillaume et sa compagne Solène se joignent à un voyage méditatif à Bali. Mais à l'arrivée, plusieurs bagages ont été égarés... 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...

Bamboo

15,90 €



Le jour où la nuit s'est levée

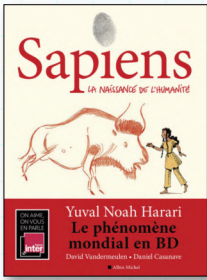
Tome V

Béka, Marko, Cosson

Une tempête de neige s'abat sur Paris, bloquant plusieurs personnes dans la librairie de Clémentine. Cette bulle de temps imprévue sera l'occasion pour chacun de faire remonter ses souvenirs d'enfance, de réfléchir au poids de l'héritage familial, de l'éducation qu'il a reçue, à l'influence de ses parents et de sa famille sur sa vie et ses choix... Jusqu'à ce que la tempête se calme et que la nuit se lève sur un nouveau jour... et peut-être une nouvelle façon de voir et de mener sa vie.

Bamboo

15,90 €



Sapiens

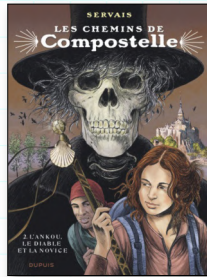
La naissance de l'humanité

Yuval Noah Harari, David Vandermeulen,
Daniel Casanave

Une bande dessinée pour repenser, avec humour, tout ce que nous croyons savoir sur l'histoire de l'humanité. Les auteurs racontent la naissance de l'humanité, de l'apparition de Homo Sapiens à la Révolution agricole. Un voyage qui nous fait découvrir des notions nouvelles mais aussi des ancêtres plus ou moins lointains et des animaux fantastiques, qui furent jadis bien réels.

Albin Michel

22,90 €



Les chemins de Compostelle

Volume II – L'Ankou,
le diable et la novice

Jean-Claude Servais

Avec ce deuxième opus, l'auteur suit les traces de Rimbaud dans les Ardennes, mais il emmène aussi le lecteur à l'autre extrémité de la France, sur les chemins de Bretagne.

Dupuis

16,50 €



Les chemins de Compostelle

Volume IV – Le vampire de Bretagne

Jean-Claude Servais

Des flèches de Notre-Dame aux terrains de Doué-la-Fontaine, en passant par la cathédrale de Chartres et le château de Gilles de Rais, c'est le premier circuit d'un mystère sanglant qui se boucle dans ce quatrième volume.

Dupuis

16,50 €



Les chemins de Compostelle

Volume I – La petite licorne

Jean-Claude Servais

Deux femmes, deux hommes, quatre personnalités distinctes venus de quatre horizons différents pour suivre pas à pas les méandres d'un parcours unique : les chemins de Compostelle. Tout l'art de Jean-Claude Servais est d'en retracer les trajectoires, avec précision et passion, guidant nos pas dans ceux de ses personnages universels, tout en faisant découvrir des régions et des patrimoines remarquables.

Dupuis

16,50 €



Les chemins de Compostelle

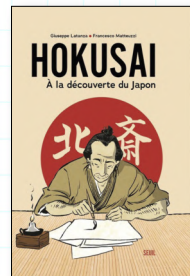
Volume III – Notre-Dame

Jean-Claude Servais

De Reims à Paris jusqu'aux Pays de la Loire, le sentier de Compostelle se déroule entre cépages et cathédrales. Les destins se croisent et emportent le lecteur encore plus loin, toujours plus haut vers les cimes de Notre-Dame.

Dupuis

16,50 €



Hokusai

À la découverte du Japon

Scénario Francesco Matteuzzi
Dessin Giuseppe Latanza

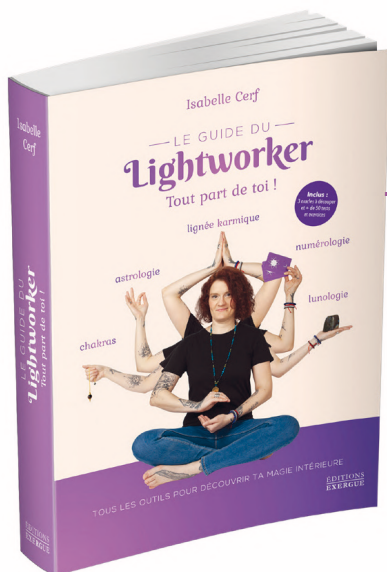
Ce roman graphique explore la vie d'Hokusai parallèlement à sa vision du Japon. Le lecteur découvre ce pays grâce aux œuvres de l'artiste, qui ont fortement participé à en forger l'imaginaire collectif, au Japon mais aussi dans le monde occidental.

Seuil

19 €

LES NOUVEAUTÉS

LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR LE GUIDE DU **Lightworker** d'Isabelle Cerf



TOUS LES OUTILS POUR DÉCOUVRIR TA MAGIE INTÉRIEURE

Accompagné de 3 oracles à réaliser
soi-même et + de 50 tests
et exercices.

456 pages en couleurs
17,5 x 24 - **29,90 €**
9782361883560



320 pages en couleurs
16 x 23 - **17 €** - 9782361883539

Les Horoscopes **MAGNÉTIQUES** d'Isa Coffrets magnétiques de 50 cartes + livres explicatifs

PARUTION **OCTOBRE 2020**



9782361883607 - 18€

♋ Cancer
♏ Scorpion
♐ Poisson



9782361883621 - 18€

♊ Gémeaux
♎ Balance
♑ Verseau



9782361883614 - 18€

♉ Taureau
♍ Vierge
♏ Capricorne



9782361883638 - 18€

♈ Bélier
♌ Lion
♐ Sagittaire

ÉDITIONS
EXERGUE

www.editions-tredaniel.com - www.exergue-formation.thinkific.com
info@guytredaniel.fr www.facebook.com/editions.tredaniel

DIFFUSION - DISTRIBUTION
DILISCO



Liv Maria

Julia Kerninon

Une exploration éblouissante des sentiments au féminin, des jeux entre l'apparence et la vérité. Liv Maria Christensen, enfant solitaire née sur une île bretonne est envoyée à Berlin à l'âge de 17 ans. Ses parents s'écrasent dans un accident. Liv Maria s'invente une existence libre en Amérique latine. Puis elle s'ancre dans une histoire de famille paisible, en Irlande. Deux fils viennent au monde. Mais Liv Maria reste une femme insaisissable, même pour ses proches.

L'Iconoclaste

19 €



Et mon cœur se remit à battre

Éric Grange

À 40 ans, Tony apprend qu'il est condamné. Il décide alors de tout quitter pour faire le tour du monde. Des pyramides d'Égypte à Bali, en passant par les îles Marquises, il s'initie aux mystérieux rituels de grands maîtres guérisseurs et aux secrets de leurs sagesse.

Leduc.s

18,90 €



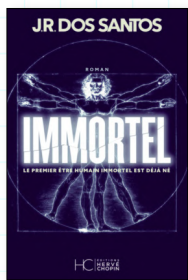
Là où chantent les écrevisses

Delia Owens

À l'âge de dix ans, abandonnée par sa famille, Kya doit apprendre à survivre seule dans le marais, devenu pour elle un refuge naturel et une protection. Sa rencontre avec Tate, jeune homme doux et cultivé la transforme à jamais. Mais Tate, appelé par ses études, l'abandonne à son tour. La solitude devient si pesante que Kya ne se méfie pas assez de celui qui va bientôt croiser son chemin et lui promettre une autre vie...

Audiolib

24,90 €



Immortel

Le premier être humain immortel est déjà né

J.-R. dos Santos

Sur la base des recherches les plus avancées, J.R. dos Santos dévoile l'extraordinaire destin de l'humanité. Il démontre avec toujours autant de sérieux comment la science avance vers sa plus grande réalisation: la mort de la mort. Bientôt, nous pourrions vivre sans jamais mourir. Bientôt, nous serons... Immortels.

Hervé Chopin

22 €



Le dérèglement joyeux de la métrique amoureuse

Mathias Malzieu, Daria Nelson

C'est l'histoire d'une fée qui enlève ses ailes avant d'aller se coucher et d'un apprenti poète qui fait la vaisselle. Cela ressemble à un rêve et pourtant tout est vrai. C'est l'histoire d'un coup de foudre, quand tout est surprise et métamorphose. Quand le corps redevient un parc d'attractions, quand le cœur se transforme en Rubik's Cube.

L'Iconoclaste

12 €



Le sourire de l'aube

Blanche de Richemont

En croyant perdre la vie, Camille la réinvente. En croyant perdre l'amour, elle le redécouvre. En croyant perdre son rôle de mère, elle tisse un nouveau lien avec son enfant... À Paris, près de Notre-Dame, elle vit avec sa fille dans un petit appartement sous les toits. Un matin, leur existence est transformée par leur voisin, un vieil homme mystérieux qui leur apprend les petits et les grands secrets de l'existence, le chemin de la simplicité et la magie qui veille en chaque instant.

Fayard

17 €



Lumières d'exil

Un disciple de Swami Prajnanpad chez Einstein, Freud et Gorki

Christian Faure, préface de Gilles Farcet

Ces carnets imaginaires rapportent l'histoire vraie d'un jeune disciple de Swami Prajnanpad. Clandestin en Europe, il rencontre trois personnages majeurs de notre héritage intellectuel : Maxime Gorki, Albert Einstein et Sigmund Freud. Les échanges qui se développent lors de ses rencontres touchent des dimensions clés de notre société.

L'Original-Charles Antoni

19 €

Par la force des arbres

Édouard Cortès

Après un coup du sort, l'auteur a construit une cabane dans le Périgord Noir. Perché sur un arbre, il a trouvé l'apaisement en observant la nature et en profitant du rythme des journées.

Équateurs

18 €

La traversée du temps

Volume I, Paradis perdu

Éric-Emmanuel Schmitt

Noam, jeune homme doué d'immortalité, entreprend le récit de son destin à travers les siècles, à la recherche de l'essence de la vie, des civilisations et de l'aventure spirituelle de l'humanité. Le récit commence il y a 10 000 ans, quand un cataclysme modifie le cours de l'Histoire avec l'épisode du déluge. Les tomes suivants conduiront Noam jusqu'aux temps modernes.

Parution février 2021.

Albin Michel

22,90 €

Comprendre l'effondrement

Sous la direction de Pablo Servigne,

Raphaël Stevens

Contributions de différents spécialistes de l'effondrement pour en expliciter les causes et les raisons, sous la direction des auteurs collapsologues de Comment tout peut s'effondrer.

Les Liens qui libèrent

12 €

N'oublie pas de vivre

Goethe et la tradition des exercices spirituels

Pierre Hadot

Dans cet essai, l'auteur réfléchit à l'idéalisation de la Grèce dans la philosophie et la culture allemandes, notamment dans les œuvres de Schilling, Hölderlin, Goethe. L'homme antique et païen y est un homme heureux, sain, vivant dans le présent, dont la figure sereine s'oppose à celle malade et chrétienne des romantiques. Pour Goethe, la santé antique est le résultat d'un exercice spirituel. *Parution février 2021.*

Albin Michel

9,50 €



Marcher la vie

Un art tranquille du bonheur

David Le Breton

Huit ans après *Marcher* et vingt ans après *Éloge de la marche*, l'auteur revient sur le plaisir et la signification de la marche, et nous en révèle les vertus thérapeutiques face aux fatigues de l'âme dans un monde technologique.

Métallié

10 €



Sous l'éclat des flèches

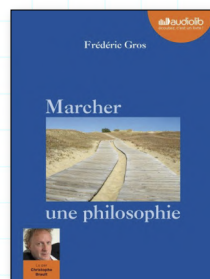
2018-2020

Frédéric Boyer

Frédéric Boyer écrit depuis deux ans des chroniques dans le quotidien *La Croix*, puis dans l'hebdomadaire *La Croix-L'hebd* où il raconte, à partir de sa vie personnelle, son rapport au monde. Il les publie à présent, revues et augmentées. Et leur force littéraire, spirituelle et politique est éclatante.

Bayard

17,90 €



Marcher, une philosophie

Frédéric Gros

Et si on ne pensait bien qu'avec les pieds ? Un remarquable petit opus, qui nous invite à marcher, réfléchir, et rêver. À la fois traité philosophique et définition d'un art de marcher, ce livre en réjouira beaucoup, qui ne se savaient pas penseurs en semelles. Allant du vagabondage au pèlerinage, de l'errance au parcours initiatique, de la nature à la civilisation, l'auteur puise dans la littérature, l'histoire et la philosophie.

Audiolib

19,90 €



De pierre et d'os

Bérangère Coumut

Une nuit, une fracture de la banquise sépare une jeune femme inuit de sa famille. Elle se voit livrée à elle-même, plongée dans la pénombre et le froid polaire. Elle n'a d'autre solution pour survivre que d'avancer, trouver un refuge. Commence ainsi pour elle, dans des conditions extrêmes, une quête qui va lui révéler son monde intérieur.

Le Tripode

10 €

Petits contes de sagesse pour temps perturbés

Henri Gougaud

Les contes sont des vieillards immémoriaux et bienveillants. Ils savent tout de la musique du cœur du monde et des êtres. Ils sont de bons conseils en périodes de turbulences et de questionnements. 112 petits contes de sagesse, à lire en ces temps de crise pour retrouver confiance en soi et émerveillement.

Le Relié

10 €

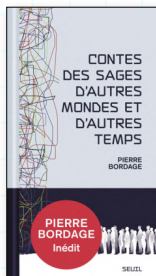
Ami – Enfant des Étoiles

Volume III – Civilisations Internes

Pedrito a 10 ans. Amoureux de Vinka, sa flamme jumelle, il assiste à son enlèvement par la police secrète de Kia. Avec l'aide d'Ami l'extraterrestre, le garçon entreprend de la libérer après avoir tiré des enseignements de son introspection.

EJP via BoD

17 €



Contes des sages d'autres mondes et d'autres temps

Pierre Bordage

Douze contes sur de grands thèmes de la science-fiction : l'intelligence artificielle, la robotique, la rencontre avec l'extra-terrestre, le post-humanisme, la colonisation spatiale, la fin du monde, le voyage dans le temps ou encore le clonage. Ces récits suivent un axe chronologique, commençant dans les années 2020 et s'achevant à une période où la Terre n'est plus qu'un souvenir ou un mythe.

Seuil

19,90 €



Contes des sages qui dansent

Céline Ripoll

Un recueil de contes du monde entier sur le thème de la danse, des danseurs du vent en Terre de Feu au haka de Nouvelle-Zélande, en passant par les brodeuses d'Italie ou encore la danseuse du royaume des paons au Myanmar.

Seuil

19,90 €



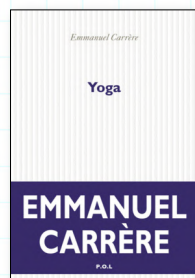
L'homme qui voulait mourir vivant

Michel Rolion

Alain a un cancer et une chance sur deux d'obtenir une rémission. Alyson, sa compagne, est partie sans laisser d'adresse. Persuadé qu'elle est allée à New York, il quitte les Alpes pour tenter de la retrouver. Au fil de sa quête, il fait une série de rencontres providentielles qui l'amèneront à transformer son destin.

Eyrolles

16 €



Yoga

Emmanuel Carrère

Un livre sur le yoga et la dépression. Sur la méditation et le terrorisme. Sur l'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire. Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble. En réalité, si : elles vont ensemble.

Pol

22 €

Les 8 bonheurs du chat

Kwong Kuen-Shan

L'auteure relate les expériences de sa vie, son mariage, ses origines chinoises, ses amies et ses voyages à travers le prisme de ses chats, Joseph et Healey. Un récit autobiographique illustré.

Parution novembre 2020.

Pocket

8,70 €



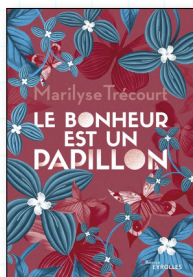
Apprendre à parler avec les plantes

Marta Oriols

Paula Cid, 42 ans, voit son existence basculer deux fois dans la même journée. D'abord lors d'un déjeuner au cours duquel l'homme de sa vie rompt avec elle, puis une seconde fois, quelques heures plus tard, quand ce même homme perd la vie. S'en suit pour Paula un long chemin vers la maturité et l'apaisement. Premier roman.

Seuil

19,50 €



Le bonheur est un papillon

Marilyse Trécourt

Thomas, 38 ans, retrouve par hasard la maison familiale où il a passé ses plus belles années d'enfance. La demeure est maintenant abandonnée et pendant qu'il la visite, sa grand-mère défunte lui apparaît et lui propose de revivre les vingt dernières années. Il devra ensuite choisir entre son ancienne et sa nouvelle vie. Ramené dans son passé, il peut faire de nouveaux choix.

Eyrolles

16 €



La librairie de la place aux Herbes

Édition collector

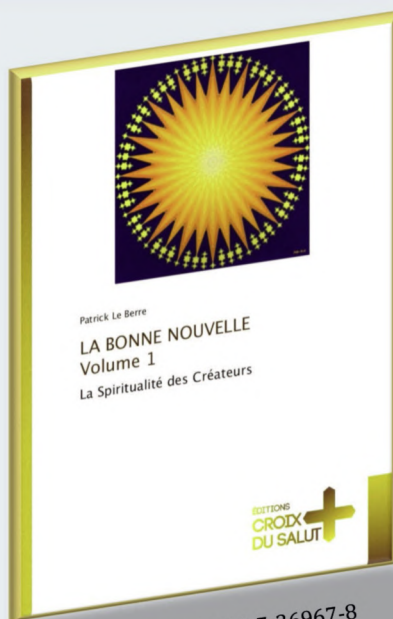
Éric de Kermel, préface d'Erik Orsenna

Illustrations Camille Penchinat

La librairie de la place aux Herbes à Uzès est à vendre! Nathalie saisit l'occasion de changer de vie pour réaliser son rêve. Devenue passeuse de livres, elle se fait tour à tour confidente, guide, médiatrice... Laissez-vous emporter par ce voyage initiatique au pays des livres.

J'ai Lu

8,90 €



ISBN Vol 1 : 978-613-7-36967-8
 ISBN Vol 2 : 978-613-7-36958-6
 Vol 1 : 65,90 € ; Vol 2 : 36,90 €

NOUVEAUTÉ



« Un livre **éclairant, inspirant** et vecteur d'**espoir** pour l'humanité ».

« Une véritable **bible de la gnose** qui retrace **35 siècles de spiritualité** et nous dévoile l'**histoire cachée** sous les plus grands mythes religieux ».

Patrick le Berre réussit l'exploit de nous livrer un ouvrage d'herméneutique cohérent, de **portée universelle** et extrêmement bien documenté. Il est le fruit de plus de **18 ans de recherches**, et s'appuie sur l'archéologie, l'histoire, la théologie et l'ethnologie.

Un livre qui marquera son siècle !



J'ai pas fini mon rêve

Henri Gougaud

Cette autobiographie, qui traverse presque un siècle, pose une question importante: comment devient-on un homme digne de ce nom? Le récit parcourt les bouleversements de l'histoire, et des époques aux couleurs contrastées. Puis, viendra l'alternance choisie entre le roman et le conte, la solitude de l'écriture et la parole partagée avec le public lors d'innombrables conférences.

Albin Michel

19,90 €



Les roses fauves

Carole Martinez

En Bretagne, Lola mène une vie solitaire, cultivant son jardin avec application. Elle vient d'une région d'Espagne où, à l'approche de leur mort, les femmes écrivent des secrets qu'elles cachent dans des coussins décorés de coeurs. Lorsque l'un d'eux éclate et laisse découvrir les non-dits de son aïeule Inès, la vie de Lola s'en trouve bouleversée.

Gallimard

21 €



La consolation de l'ange

Frédéric Lenoir

Après une tentative de suicide, Hugo, 20 ans, est réanimé et placé dans la même chambre d'hôpital que Blanche, une vieille dame au crépuscule de son existence. Entre ce jeune homme qui n'attend rien et cette femme qui mesure le prix de chaque instant, un dialogue se noue autour des grandes questions de la vie et de la mort, de Dieu, du destin et de la liberté, du bonheur, de l'amour...

Audiolib

19,90 €



La machine Ernetti

Le secret le mieux gardé du Vatican

Roland Porticche

Mars 1938. Le physicien Ettore Majorana disparaît au large de la Sicile, et avec lui, le projet sur lequel il travaillait. Ses notes sont retrouvées par hasard en 1955 et inspirent au père Ernetti l'idée d'une machine à voir dans le temps. Pie XII lui ordonne de s'en servir pour prouver l'existence du Christ. Commence alors une course folle entre le Vatican, la CIA, le KGB et le Mossad. Car ce que le père Ernetti va découvrir, en pleine guerre froide, pourrait changer l'ordre du monde.

Albin Michel

21,90 €



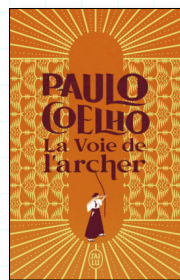
Le café du bout du monde

John P. Strellecky

Pour fuir le stress de la vie quotidienne, John décide de prendre la route pour quelques jours de vacances. Retardé par un accident, il modifie son itinéraire et emprunte un chemin inconnu et isolé sur lequel il se perd. Alors qu'il est sur le point de manquer d'essence et qu'il est affamé, il tombe sur un café au milieu de nulle part, où il fait la connaissance de trois personnes qui vont l'inviter à réfléchir sur sa vie.

Leducs

6 €



La voie de l'archer

Paulo Coelho

Face à l'archer d'exception venu se mesurer à lui, le maître Tetsuya donne bien plus qu'une leçon de tir à l'arc et fait une formidable démonstration des pouvoirs insoupçonnés de son art. Un jeune garçon insiste pour qu'il lui transmette son savoir. C'est ainsi que Tetsuya commence à enseigner à son nouveau disciple la mystérieuse *Voie de l'archer*, le parcours de toute une vie. Paulo Coelho nous offre un nouveau conte poétique et lumineux, où chacun trouvera des préceptes susceptibles d'éclairer ses choix et son existence.

J'ai Lu

7,20 €



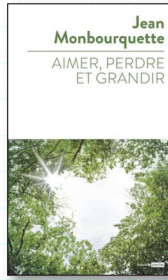
Excusez-moi, je suis en deuil

Jean Monbourquette,
Isabelle d'Aspremont

Les sociétés occidentales peinent à se confronter à l'idée de la mort et la question du deuil est trop souvent passée sous silence. Ce livre s'adresse aux endeuillés qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis.

Bayard

9 €



Aimer, perdre et grandir

Jean Monbourquette

Un ouvrage rédigé pour aider toutes celles et ceux qui souffrent de la perte d'un être cher ou d'une séparation. D'abord conçu pour accompagner les personnes touchées par le deuil, il s'est vite révélé une aide remarquable pour toute situation de perte: séparation, divorce, perte d'emploi. Il aide chacun à trouver les ressources pour grandir et continuer à avancer.

Bayard

9 €



Parlons du deuil

Ginette Raimbault

Ginette Raimbault a consacré sa vie aux questions du deuil et de la mort. Ce n'est pas un hasard. Dans ce livre limpide, émouvant, probablement l'un des plus personnels qu'elle ait écrits, elle donne la parole aux endeuillés et explore le cataclysme intérieur provoqué par la mort de l'être aimé.

Payot

6,60 €

LES ÉDITIONS L'ORIGINEL - CHARLES ANTONI

www.loriginel.com
editionsloriginel@gmail.com

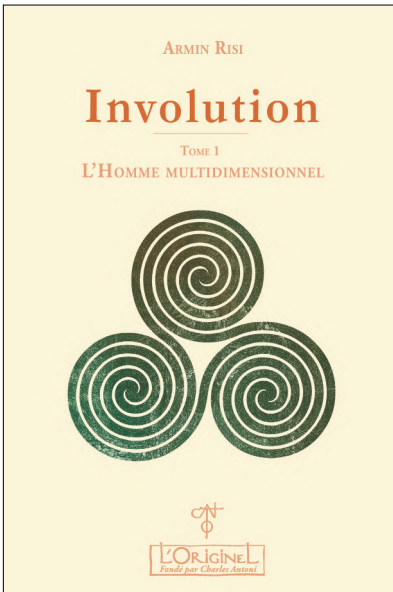
INVOLUTION, TOME I - L'Homme multidimensionnel
D'ARMIN RISI

Quelle est vraiment l'origine de l'homme ?

Armin Risi propose une vision entièrement renouvelée de notre existence. Embrassant mythe et raison : l'Homme est un être multidimensionnel, appelé à se souvenir de sa destinée spirituelle. Armin Risi est considéré en Allemagne comme un précurseur clé dans les domaines de la spiritualité et des sciences holistiques.

Format : 202 x 135 mm / Pages : 304 / Prix public : 21€

ISBN : 9791091413855



ZEN ET PUNK

LETRES À UN AMI MORT, DE BRAD WARNER

Une initiation complète au Bouddhisme, très accessible et définitivement, **punk** ! Brad Warner est enseignant zen, bassiste punk, cinéaste, écrivain et le fondateur du Angel City Zen Center, à Los Angeles.

Format : 202 x 135 mm / Pages : 248

Prix public : 19 €

ISBN : 9791091413831



Écoute, tu dois savoir

Les messages des défunts
sur la vie après la mort

Christine André, préface de Davina Delor
Médium depuis l'enfance, Christine André partage dans ce livre les messages qu'elle reçoit de son père depuis l'au-delà. Grâce à l'écriture intuitive, elle canalise des enseignements célestes pour nous aider à évoluer sur notre chemin d'incarnation. Des messages indispensables pour voir la mort autrement et réaliser notre mission de vie.

Leducs

7,90 €



Et si la vie continuait...

Anne Givaudan

Quand la voiture a percuté celle de Léa, la jeune femme n'imaginait pas ce qui l'attendrait par la suite. Quel est cet inconnu dont la voix l'accompagne sans qu'elle puisse voir son visage? Comment va-t-elle vivre ces moments enfouis dans sa mémoire et qu'elle croyait avoir oublié? Qui sont ceux que l'on appelle les jardiniers de la Terre? Léa découvre ce que chacun de nous découvrira un jour...

Sois

17 €



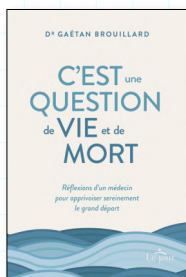
La mort expliquée aux enfants mais aussi aux adultes

Dr Jean-Jacques Charbonnier
Illustrations de Benoît Flamec

L'auteur s'adresse aux enfants de tous âges pour leur expliquer la mort, la vie et la vision qu'il en a. Son propos vise également à aider les adultes à parler de la mort aux enfants, mais aussi à leur proposer une façon de comprendre ce qu'est la mort et à envisager la vie, leur vie, différemment.

Guy Trédaniel

19,90 €



C'est une question de vie et de mort

Réflexions d'un médecin
pour apprivoiser sereinement
le grand départ.

Dr Gaëtan Brouillard

Philosophe, ce médecin qui a à maintes reprises fréquenté la mort tente de nous emmener à repenser la façon dont nous souhaitons vivre notre vie pour nous affranchir de la peur de cette grande inconnue. Pour se faire, l'auteur se penche sur différentes théories, dont celles de la physique quantique et de l'expérience de mort imminente.

Le Jour

18,90 €



Contacts

Au-delà des apparences

Jean-Marc Bemad

Préface du Dr Mario Beauregard

L'auteur perd ses parents. Peu de temps après, il est interpellé par de nombreux signes qu'il reçoit de leur part, témoignage de la survie de l'âme après la mort du corps physique. Troublé, mais désireux d'obtenir des preuves tangibles de cet ailleurs tant fantasmé, il décide de consulter quatre médiums renommés. Avec respect mais sans complaisance, il retranscrit fidèlement le déroulé de leurs entrevues, avant d'en restituer une analyse objective, étayée et solide.

Exergue

17 €

Les vies antérieures et le karma

Accéder à ses mystères,
réaliser sa mission de vie

Sandrine Muller-Bohard

Qui n'a pas déjà expérimenté une impression de déjà-vu pour un lieu ou une personne? Qui n'a jamais vécu de belles rencontres par hasard? Le célèbre psychiatre Jung parlait de synchronicité comme d'étranges coïncidences. L'auteur explique que notre réincarnation est la somme de toutes nos expériences vécues au cours de nos vies antérieures.

Dauphin

16 €

Le temps de la perte

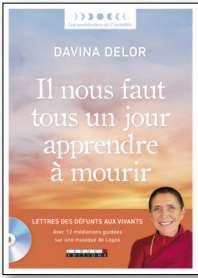
Deuil et mélancolie d'une mère

Catherine Audibert

Après le décès brutal de son fils, la psychologue s'interroge sur sa part de responsabilité. Pour répondre à ses auto-accusations, elle revisite l'enfance de son fils puis sa propre vie d'enfant et de femme. Une exploration dont elle tire la certitude de l'amour qui la liait à son enfant, même si leur relation a connu des ratés. Parution février 2021.

Albin Michel

19 €



Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

Lettres des défunts aux vivants

Davina Delor

Un message d'espoir qui s'adresse à notre âme. L'auteure nous ouvre son cœur et nous transmet les messages qu'elle a reçus des défunts et de la planète Terre. Ces communications spontanées nous aident à dépasser nos peurs et nos chagrins. Sur le CD, 12 méditations guidées sur une musique de Logos

Leduc.s

19,90 €

Quand l'au-delà se dessine...

Les signes de l'après-vie se manifestent au fil d'histoires vécues

Florence Hubert, Jean-Claude Bauer

Chacun de nous a connu l'épreuve du deuil, accompagné un membre de sa famille en fin de vie ou reçu des signes de ses guides sous la forme de synchronicités lui indiquant la voie à suivre... Florence Hubert nous fait partager son quotidien de médium, sous la forme de récits, tantôt émouvants, tantôt drôles, mais toujours extraordinaires, qui nous invitent à faire quelques pas à ses côtés, dans le monde de l'au-delà. *Parution janvier 2021.*

Exergue

18 €



Se souvenir de l'au-delà

Romuald Leterrier, Jocelin Morisson

Une synthèse entre les expériences de mort imminente, la médiumnité, la transcommunication, les enseignements des chamanes. Les auteurs posent le postulat que, si l'au-delà est un ailleurs extratemporel, la communication s'effectue naturellement par signes, messages, synchronicités, qui utilisent des formes aléatoires.

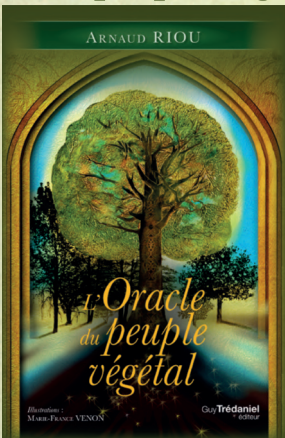
Guy Trédaniel

19,90 €

ARNAUD RIOU

L'Oracle du peuple végétal

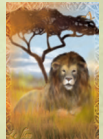
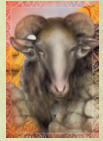
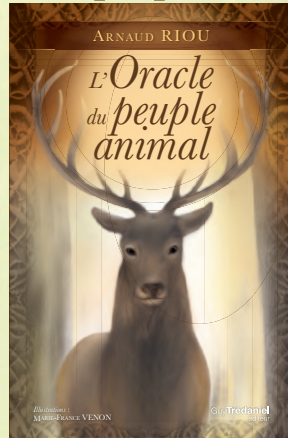
NOUVEAUTÉ



Ce coffret comprend 52 cartes, un livre explicatif de 224 pages et une pochette en satin

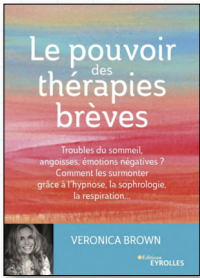
978-2-8132-2310-4 • 26 €

L'Oracle du peuple animal



Ce coffret comprend 50 cartes, un livre explicatif de 196 pages et une pochette en satin

978-2-8132-0981-8 • 24,90 €



Le pouvoir des thérapies brèves

Troubles du sommeil, angoisses, émotions négatives ? Comment les surmonter grâce à l'hypnose, la sophrologie, la respiration...

Véronica Brown

Les thérapies brèves sont nombreuses et il est souvent difficile de savoir laquelle est la plus adaptée à son problème. C'est tout l'intérêt de cet ouvrage qui nous dit laquelle utiliser, comment et dans quelle situation, en nous livrant juste ce qu'on doit savoir de chacune de ces méthodes. Un livre conçu pour être véritablement pratique avec de nombreux cas, des exercices illustrés, des liens vers des vidéos de l'auteure où elle donne de nombreux conseils.

Eyrolles 18 €

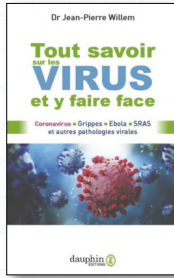
Immunité naturelle

La nutrition et le mode de vie qui aident à combattre les infections

Thierry Souccar

Si la génétique joue un rôle, les facteurs liés au mode de vie comme le stress, le sommeil, l'exercice et bien sûr l'alimentation jouent un rôle important dans notre capacité à surmonter une infection. Il y a des moyens réels de prendre soin de vous et d'aider votre système immunitaire à faire son travail contre une maladie respiratoire. À paraître

Thierry Souccar 14,90 €



Tout savoir sur les virus et y faire face

Coronavirus, grippe, ebola, SRAS et autres pathologies virales

Dr Jean-Pierre Willem

Que sont les virus, comment fonctionnent-ils ? Quelles sont les solutions et comment s'en protéger : la vaccination, les médicaments, le protocole antiviral, les petits gestes quotidiens, les traitements naturels à titre individuel et de prévention et à titre collectif dans les lieux publics ?

Dauphin 14 €



Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux

50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine conscience

Michel Odoul

L'auteur nous livre une vision simple et concrète de la santé, et une véritable philosophie de vie. À travers 5 justes comportements et grâce à de nombreux outils et conseils, simples et pratiques, il nous invite à retrouver un équilibre tant sur le plan physique qu'au niveau psycho-émotionnel.

Albin Michel 19,90 €

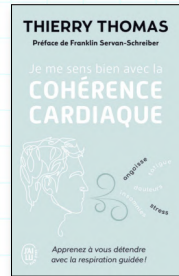


Les secrets d'une bonne immunité

Dr Valérie Coester, Dr Denys Coester

Comment développer une immunité naturelle optimale pour se protéger des infections ? Deux soignants passionnés vont vous donner toutes les clés pour optimiser votre immunité naturelle, vous protéger des germes pathogènes et diminuer l'inflammation nocive pour l'organisme. Des solutions accessibles à tous travaillant conjointement sur les terrains du corps et de l'esprit.

Albin Michel 17,90 €



Je me sens bien avec la cohérence cardiaque

Thierry Thomas

Découvrez une méthode infaillible afin de diminuer stress, angoisses, douleurs, booster votre système immunitaire et améliorer la qualité de votre sommeil. Accessible à tous, la cohérence cardiaque est fondée sur des techniques de respiration maîtrisée dont les bienfaits sont prouvés. Un programme exclusif pour apprendre à contrôler votre respiration et retrouver le contrôle de vos émotions et le calme intérieur !

J'ai Lu 7,10 €



Et si votre dentiste pouvait vous sauver la vie!

Cœur, sommeil, cancer, diabète...

D^{rs} Alain et Jérémy Amzalag

Les auteurs nous révèlent l'insoupçonnable: les liens intimes et parfois dangereux qui unissent nos dents à nos organes vitaux et les pathologies qui peuvent être liées. Ils nous délivrent leurs conseils et nous démontrent de façon magistrale l'influence d'une brosse à dents bien maniée sur notre santé.

Hugo

12,95 €

Ma victoire sur Parkinson

Comment s'en sortir?

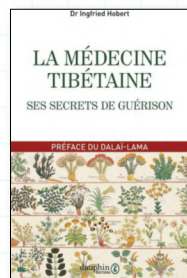
Jean-Claude Prévost

À 65 ans, l'auteur découvre qu'il est atteint de la maladie de Parkinson. Il consacre alors sa retraite à étudier le vieillissement cérébral pour comprendre les causes de cette maladie ainsi que les thérapies alternatives à la médecine traditionnelle telles que l'homéopathie et la phytothérapie. Il relate son chemin vers la guérison ainsi que les connaissances qu'il a acquises au fil des années.

Parution novembre 2020.

Mosaïque-Santé

20 €



La médecine tibétaine

Ses secrets de guérison

D^r Ingfried Hobert, préface du Dalai-Lama
Cet ouvrage présente les richesses de la médecine tibétaine et ses bienfaits sur la santé. Le livre décrit les bases de cette médecine qui repose principalement sur l'examen du pouls, les bienfaits thérapeutiques de ses plantes ancestrales qui poussent sur le toit du monde, et le pouvoir de la méditation.

Parution décembre 2020.

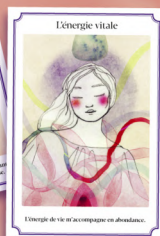
Dauphin

22 €

L'ORACLE DE LA MÉTAMORPHOSE

Activez la puissance de votre énergie!

ANNE GHESQUIÈRE

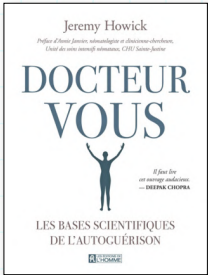


26 €

illustrations de
Izumi Idoia

Avec cet oracle unique,
tirez chaque semaine l'une
des 52 cartes inspirantes
et vivez intensément son message

Éditions
EYROLLES



Docteur Vous

Les bases scientifiques de l'autoguérison

Jeremy Howick

Ce livre contient les premières preuves que les méthodes de guérison naturelles ou parallèles reviennent nettement moins cher que les médicaments industriels, qu'elles sont tout aussi efficaces et, surtout, sans effets indésirables. Jérémey Howick révèle enfin les surprenants pouvoirs des placebos. Ses conseils éclairés vous aideront à repenser votre consommation de pilules et autres granulés et à faire les choix les plus judicieux tout en laissant votre corps accomplir son travail!

L'Homme

17,90 €



Les 4 piliers pour être en bonne santé

Dr Rangan Chatterjee

Des conseils pour rester en bonne santé et révolutionner son mode de vie, en douceur mais de manière durable. La méthode est fondée sur quatre piliers : relaxation, nourriture, mouvement et sommeil... et sur de petites prescriptions quotidiennes simples à mettre en œuvre.

Pocket

7,60 €



Alzheimer & odorat

Quand les arômes restaurent la mémoire

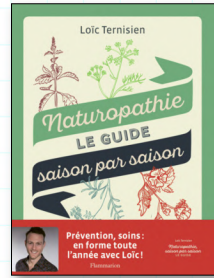
Une piste pour le traitement

Dr Jean-Pierre Willem

95 % des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer présentent une perte d'odorat. En stimulant naturellement certaines régions du cerveau, qui gèrent la mémoire et les émotions, on peut limiter l'apparition des premiers symptômes. Une découverte qui pourrait permettre à quantité de personnes d'envisager le vieillissement différemment.

Guy Trédaniel

21 €



Naturopathie

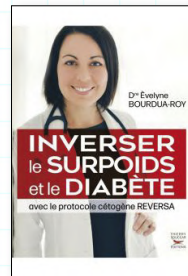
Le guide saison par saison

Loïc Ternisien

Une méthode, complète, pour protéger et renforcer votre corps tout au long de l'année, grâce à la naturopathie. Avec des conseils ciblés, saison par saison et des fiches remèdes : toutes les clés pour garder la forme toute l'année!

Flammarion

14,90 €



Inverser le surpoids et le diabète

Avec le protocole cétogène Reversa

Dr Éveline Bourdua-Roy

Éveline Bourdua-Roy expose ici pour la première fois le protocole thérapeutique Reversa. Grâce à ce livre, bénéficiez vous aussi de ces conseils nutritionnels révolutionnaires. En quelques semaines les patients vont mieux, les glycémies se stabilisent, la résistance à l'insuline s'améliore, le médecin peut commencer à réduire les doses de médicaments jusqu'à les supprimer complètement.

Thierry Souccar

22,90 €

Encyclopédie de l'ayurveda

François Gautier

Présentation de l'histoire et des principes de cette médecine traditionnelle indienne ainsi que de son influence sur la médecine occidentale et de ses pratiques comme le hatha-yoga, le pranayama ou encore la méditation.

Flammarion

24,90 €

Chérissons la nature, et nourrissons-nous
de ce qu'elle nous apporte et de ses bienfaits.



SCENTSUÁL

30 BÂTONNETS ET SUPPORT

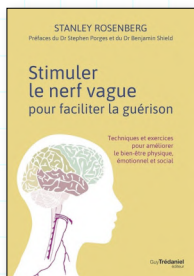
nippon Kodo
TOKYO



Découvrez la collection
d'encens japonais Scentsuál
dans votre librairie.

Lavande bleue
Sauge blanche
Thé vert matcha
Hinoki menthe
Gingembre rose
Yuzu citrique

TIERRA
ZEN



Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison

Techniques et exercices pour améliorer le bien-être physique, émotionnel et social

Stanley Rosenberg

Cet exposé de l'influence du nerf vague dans les états psychologiques et émotionnels montre qu'on peut relier son dysfonctionnement à une myriade de symptômes courants. Des exercices visant la stimulation du nerf vague permettent d'induire une relaxation profonde, d'améliorer le sommeil et de guérir plus facilement des blessures et des traumatismes.

Guy Trédaniel

19,90 €

Les trois piliers de la santé: physique, alimentaire, psychique

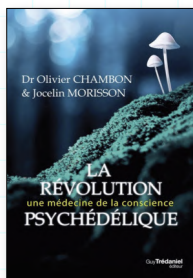
Comprendre pour agir sur sa santé

Alain Dubois

Après une découverte ludique des fondements de la médecine chinoise, vous verrez que diététique chinoise et occidentale sont complémentaires. Une étude philosophique, psychique et comportementale vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant.

Guy Trédaniel

40 €



La révolution psychédélique

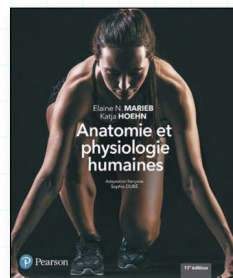
Une médecine de la conscience

Dr Olivier Chambon, Jocelin Morisson

Les substances psychédéliques recèlent un potentiel de guérison largement inexploité dans des pathologies comme la dépression, l'anxiété, l'addiction ou le stress post-traumatique. Ces molécules sont capables d'induire des expériences de reconnexion à soi et au monde au point que quelques prises suffisent parfois à guérir une pathologie réfractaire aux prises en charge classiques.

Guy Trédaniel

21 €



Anatomie et physiologie humaines

Elaine N. Marieb, Katja Hoehn

Cinq parties traitant de l'organisation du corps humain, de la peau et de l'appareil locomoteur, de la régulation physiologique, du maintien de l'homéostasie et de la reproduction. Avec des tableaux illustrés, des planches anatomiques, des résumés à la fin des chapitres, un lexique des termes employés ou encore la version numérique et interactive du manuel accessible grâce à un code d'accès.

Pearson

69 €



Vos ordonnances naturelles

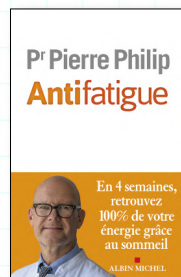
Soigner toute la famille de tous ses petits maux

Danièle Festy

Un recueil des écrits rédigés durant dix ans par Danièle Festy pour le magazine Rebelle-Santé. Ils contiennent des indications pour soigner naturellement divers maux, des rhumatismes aux troubles de la ménopause en passant par les allergies et les insomnies.

Pocket

7,95 €



Antifatigue

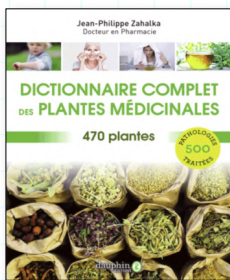
En 4 semaines, retrouvez 100 % de votre énergie grâce au sommeil

Dr Pierre Philip

Notre meilleur antifatigue est la reconquête du sommeil. Le professeur Pierre Philip, grâce à des exercices pratiques, nous dévoile les clés pour reprendre en main nos nuits et combattre définitivement la fatigue.

Albin Michel

18,90 €



Dictionnaire complet des plantes médicinales

470 plantes
pour 500 pathologies courantes
Jean-Philippe Zahalka

Utilisées partout dans le monde, les plantes nous aident à pallier nos soucis de santé. Ce livre référence aussi les plantes toxiques les plus réglementées, les utilisations de plantes exotiques et les plantes aux effets indésirables.

Dauphin 25 €



Atlas de botanique parfumée

Jean-Claude Ellena
Illustrations Karin Doering-Froger

Un atlas poétique qui répertorie des odeurs diverses et étonnantes telles que la lavande, le vétiver et le jasmin. Leur diversité et leur rôle dans la composition des parfums sont également présentés.

Arthaud 25 €



Les plantes qui soignent

Les plantes à l'origine des produits pharmaceutiques et des remèdes naturels

Élisabeth Daucy, Mélanie-Jayne Howes
Ce livre présente les plantes importantes du monde entier utilisées pour traiter des affections ou soulager des symptômes.

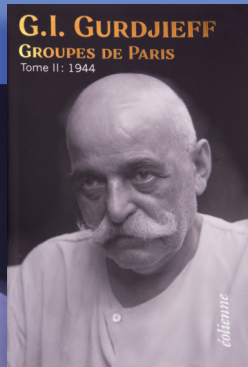
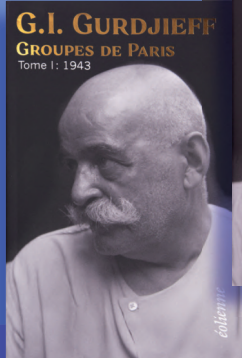
Ulmer 32 €

G.I. GURDJIEFF
GROUPES DE PARIS

Dans les années 40, G. I. Gurdjieff recevait ses élèves dans son appartement parisien de la rue des Colonels-Renard. Leurs échanges constituaient ce qu'on a appelé alors les groupes. Les notes qui font l'objet de ces livres ont été prises au cours de ces réunions. Elles sont un témoignage fidèle de l'enseignement de Gurdjieff durant cette période de sa vie. Les réponses aux questions posées alimentaient une recherche commune et s'inscrivaient aussi dans la continuité d'une relation intime et personnelle.

Le compte-rendu de ces réunions de groupes peut être une aide pour qui cherche vraiment, mais à condition de garder en permanence à l'esprit que l'essentiel manque: la présence du maître. Gurdjieff était dans son être l'incarnation et le témoignage vivant de son enseignement.

Si cet enseignement continue à vivre aujourd'hui c'est que ses élèves les plus proches ont transmis à leur tour cette influence vivante que Gurdjieff a incarnée. Gardons-nous toutefois comme ils l'ont fait eux-mêmes de ne rien prendre à la lettre mais de tout vérifier par l'expérience. Pour celui qui aborde la lecture de ces pages c'est là une indication précieuse.



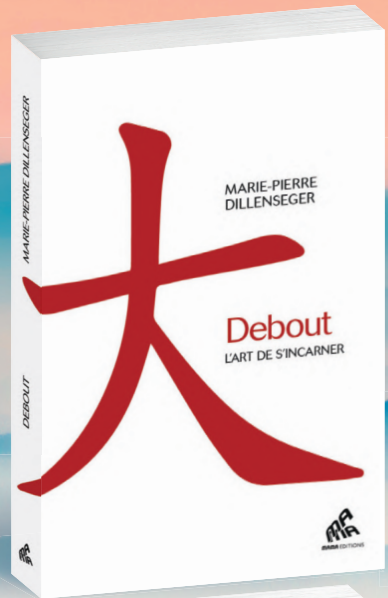
Tome I : 1943 • 380 pages • ISBN : 978-2-37672-022-5 • 28 €
Tome II : 1944 • 328 pages • ISBN : 978-2-37672-024-9 • 28 €
14 x 21. Reliure, impression sur papier sans acide certifié FSC
Inédits. Disponibles sur commande dans toutes les librairies

éolienne

Distribution: Pollen

www.editionseoliennes.fr

Entre ciel



Des livres pour le mieux-être du corps et de l'esprit

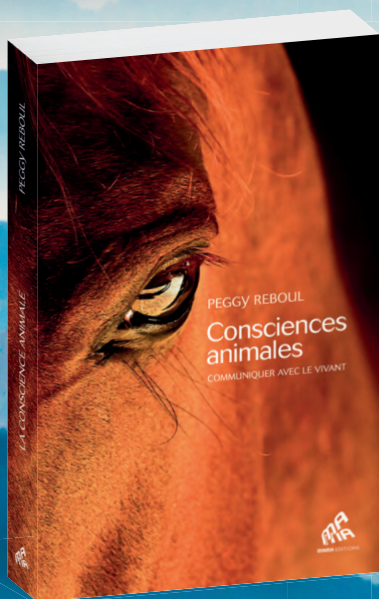
& terre



978-2-84594-2523



978-2-84594-3650



978-2-84594-3605



978-2-84594-1915

MAMA EDITIONS





Le grand livre des guérisseuses

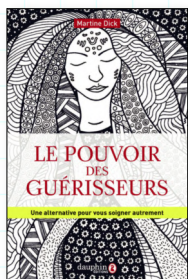
Leur pouvoir,
leurs secrets, leur histoire

Clara Lemmonier

Ce livre répertorie, depuis le Moyen Âge, ces pratiques méconnues qui allient le concret et le symbolique, les plantes et les prières, le visible et l'invisible. Il nous fait découvrir les liens entre ces soignants d'hier et les thérapeutes alternatives d'aujourd'hui. Entre les savoirs des médecines populaires d'autrefois et les médecines douces de nos temps contemporains.

L'Iconoclaste

22,90 €



Le pouvoir des guérisseurs

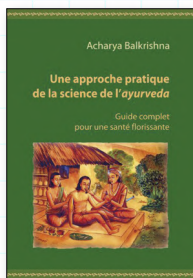
Une alternative
pour vous soigner autrement

Martine Dick

Les guérisseurs ont toujours existé. Entre science et traditions, que sait-on d'eux vraiment? Quels sont leurs secrets et leurs véritables pouvoirs? Martine Dick vous donne ici des réponses. Son savoir est une compilation de plusieurs enseignements, approches et initiations.

Dauphin

22 €



Une approche pratique de la science de l'ayurveda

Guide complet
pour une santé florissante

Acharya Balkrishna

Une approche pratique de la santé fondée sur les principes essentiels de l'ayurveda. Parmi les troubles communs, l'auteur aborde le vieillissement, les problèmes de poids ou les conséquences de certaines habitudes. Plusieurs tableaux, diagrammes et planches originales en couleur accompagnent la lecture.

InnerQuest

28,80 €

Manuel pratique d'autoguérison énergétique

Loan Miège

Un manuel d'autoguérison énergétique, magnifiquement illustré par les peintures de l'auteure, qui présente des outils concrets, des pistes de réflexion et de nombreux exercices pour accéder à de nouvelles voies d'épanouissement personnel et spirituel. Parution février 2021.

Exergue

21,90 €

Guérir par l'amour

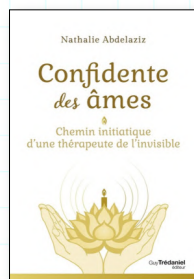
Favoriser les processus
naturels de guérison

D' Léonard Laskow

Après des années de recherches et d'apprentissage au contact de différentes médecines énergétiques, l'auteur présente ici la sagesse ancestrale réactualisée pour mobiliser les énergies guérisseuses. Une série d'exercices simples permet à chacun d'apprendre comment intégrer cette nouvelle dimension dans sa vie de tous les jours.

Jouvence

9,90 €



Confidente des âmes

Chemin initiatique
d'une thérapeute de l'invisible

Nathalie Abdelaziz

Une agrégée de Lettres, obéissant à l'injonction d'un rêve, achète un billet d'avion pour le Brésil: elle y vit une expérience mystique et révèle un don de guérison par les mains. Raconté avec brio dans la première partie du livre, son récit invite à donner du sens à la vie, aux rêves et synchronicités.

Guy Trédaniel

21 €



La clé de votre énergie

22 protocoles
pour vous libérer émotionnellement

Natacha Calestrémé

Et si nos problèmes de santé étaient l'expression d'émotions douloureuses? Et si les épreuves que nous traversons étaient dues à nos peurs, nos blocages, nos culpabilités? Et si nos blessures remontaient à notre passé, proche ou lointain, voire à un héritage? Cela peut cesser et cela va cesser! Je vous en donne la clé. Grâce à ces 22 protocoles, vous allez réactiver votre potentiel et enfin retrouver votre pleine énergie.

Albin Michel

19,90 €



Dien chan : le grand livre

Réflexologie faciale

Christine Bretin

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Aidez votre corps à se réguler naturellement en utilisant ses propres ressources. Vous saurez tout sur le Dien Chan : les principes fondamentaux, la mise en pratique, le déroulement d'une séance... Avec des schémas clairs et pratiques pour localiser les zones et points réflexes du corps sur le visage.

Leduc.s

19 €

Le mouvement primordial

Méthode énergétique pour harmoniser le corps et l'esprit

Luc Bodin

Une méthode inédite d'autoguérison pour harmoniser le corps et l'esprit. Le mouvement primordial est une énergie présente dans tous les éléments constitutifs de l'univers depuis la plus petite particule jusqu'à la planète. L'être humain ne fait pas exception. L'harmonisation de ce mouvement permet de relancer, de rééquilibrer, de réguler les organes sans même avoir à toucher le patient. Cette technique, simple à apprendre, constitue un soin énergétique à lui tout seul.

Parution janvier 2021.

Guy Trédaniel

9,90 €



Le manuel de la guérison énergétique

Karen Frazier

Les techniques de guérison énergétique visent à favoriser une circulation fluide et harmonieuse des énergies subtiles du corps, en vue d'une guérison physique, émotionnelle et psychique. Introduire un rituel énergétique dans votre quotidien vous aidera à reprendre les rênes de votre vie, en toute sérénité.

Médicis

17 €

Parutions 2020



DES ÉCLATS DE LUMIÈRE SUR NOTRE ROUTE

ISBN 978-2-8184-0518-5 – Réf. AR01FR

9,90 €



CE QUE NOUS ENSEIGNENT LES ARBRES Calendrier 2021

Réf. C2021FR

12,00 €



PENSÉES QUOTIDIENNES 2021

ISBN 978-2-8184-0514-7 – Réf. Q2021FR

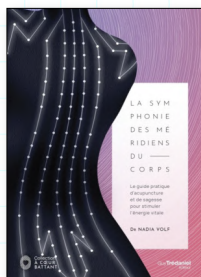
13,90 €

Éditions PROSVETA – L'œuvre d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Table des matières et premier chapitre de tous les ouvrages, accessibles librement sur www.prosveta.fr

Suivez nos actualités sur [facebook.com/prosvetafrance](https://www.facebook.com/prosvetafrance)

Nombreux ouvrages disponibles en eBook - Catalogue sur demande au 04 94 19 33 35 ou sur notre site



La symphonie des méridiens du corps

Le guide pratique d'acupuncture et de sagesse pour stimuler l'énergie vitale

Dr Nadia Volf, illustrations Isabelle Godiveau

L'auteure nous explique comment fonctionne le système bioénergétique de notre corps et comment, grâce à l'acupuncture, stimuler l'énergie qui anime chacune de nos cellules pour se guérir, développer nos ressources et vivre pleinement notre potentiel. Grâce aux illustrations, nous découvrons comment identifier facilement les points d'acupuncture pour les stimuler simplement avec les doigts. Toute la science de l'acupuncture expliquée simplement pour une mise en pratique facilitée.

Guy Trédaniel

26 €

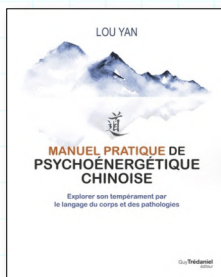
La médecine traditionnelle chinoise pour les nuls

Jean Pelissier

Le principe premier de la médecine traditionnelle chinoise est de prévenir plutôt que guérir les désordres du corps et de l'esprit. Cet ouvrage décrypte les pratiques diversifiées de cette médecine holistique, vieille de 5 000 ans. Il explique les gestes des praticiens et les traitements, donne les clés pour écouter son corps, comprendre certains symptômes physiques et les soulager.

First

22,95 €



Manuel pratique de psychoénergétique chinoise

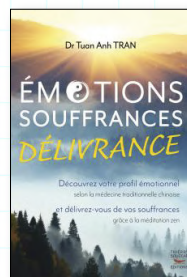
Explorer son tempérament par le langage du corps et des pathologies

Lou Yan

En s'inspirant de ses connaissances issues de la médecine traditionnelle chinoise et de la thérapie énergétique, Lou Yan vous propose de devenir votre propre thérapeute, par l'étude de votre typomorphologie et de vos comportements. Ce livre présente la méthode qu'il a développée, impliquant un parcours d'observations et de pratiques énergétiques et méditatives.

Guy Trédaniel

27 €



Émotions, souffrances, délivrance

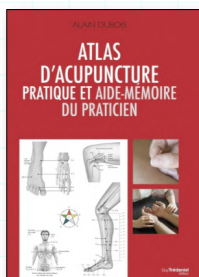
Découvrez votre profil émotionnel selon la médecine traditionnelle chinoise et délivrez-vous de vos souffrances grâce à la méditation zen

Dr Tuan Anh Tran

Grâce à ce livre, vous allez identifier votre type énergétique et celui de vos proches. La compréhension de ces types vous permettra de déceler vos failles et de corriger vos mauvaises habitudes comportementales. Elle vous sera très précieuse pour instaurer l'harmonie dans vos relations avec les autres.

Thierry Souccar

18 €



Atlas d'acupuncture

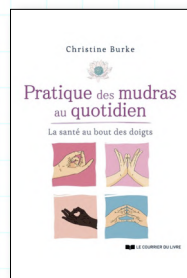
Pratique et aide-mémoire du praticien

Alain Dubois

À la fois atlas et aide-mémoire de l'acupuncture, cet ouvrage est le fruit de vingt années de constats, de recherches et d'évolutions dans le domaine de l'acupuncture. Il met à la disposition des praticiens toutes les informations nécessaires pour une pratique et une recherche efficaces.

Guy Trédaniel

38 €



Pratique des mudras au quotidien

La santé au bout des doigts

Christine Burke

Le pouvoir du yoga des mains pour soulager ou guérir de nombreux troubles physiques et émotionnels et améliorer votre bien-être général. En utilisant seulement, et de manière simple, vos mains et votre respiration. Pour chaque pathologie et émotion une pratique de mudra et de respiration, ainsi qu'une méditation fondée sur une pensée positive.

Le Courrier du Livre

19 €



Le régime de longévité

Une nouvelle stratégie alimentaire pour régénérer et rajeunir l'organisme, combattre les maladies et atteindre le poids idéal

Pr Valter Longo

L'auteur a élaboré une stratégie unique pour avancer dans l'âge en bonne santé. En adoptant au quotidien son régime de longévité et en pratiquant une diète imitant les effets du jeûne. De quoi vivre sainement, longtemps et... pleinement!

Actes Sud

8,80 €



Et si jeûner était plus facile que vous ne pensiez?

Une expérience à tous les niveaux de conscience

Claire Burel

Si vous aussi, vous pensez que jeûner est difficile, cet ouvrage est fait pour vous. L'auteur a fait l'expérience du jeûne pour vous. Elle le raconte avec humour et force détails utiles dans ce journal ludique et informatif.

Lanore

9,50 €



L'art de manger peu

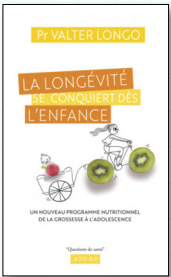
Changer pour mincir

Dominique Loreau

« C'est en me plaçant du côté de tous ceux et celles qui comme moi ont toujours voulu perdre du poids, que j'ai tenté d'y voir clair parmi toutes les techniques accessibles au grand public. J'ai tenté de cerner le plus d'aspects possible des problèmes liés au poids : diététiques, mais aussi et surtout psychologiques, comportementaux et culturels. »

Flammarion

18 €



La longévité se conquiert dès l'enfance

Un nouveau programme nutritionnel de la grossesse à l'adolescence

Valter Longo

La manière dont une mère s'alimente influe sur le futur état de santé de son enfant. Ce que mange un enfant et son style de vie détermineront le risque qu'il aura de développer des maladies à l'âge adulte et sa longévité. Valter Longo a élaboré une diététique optimisant la croissance, le bonheur et la santé de l'enfant et de l'adolescent.

Actes Sud

23,50 €



Le jeûne: la voie de la santé

Le guide complet pour jeûner en toute sécurité

Justine Lamboley

Résolument tourné vers la pratique, ce livre vous explique comment préparer votre cure à la maison sans prendre de risques, en l'adaptant à votre vitalité et votre profil. Au fil d'astuces et d'explications, cet ouvrage vous accompagne au jour le jour jusqu'à la reprise alimentaire, en recettes. Une méthode claire, concise et scientifique pour retrouver la santé par le jeûne.

Le Courrier du Livre

18 €



Le régime ayurvéda

75 recettes-santé personnalisées en fonction de votre santé

Anjum's

75 recettes de cuisines ayurvédiques, saines et savoureuses. Une fois que vous aurez établi votre type de constitution ou *dosha*, vous pourrez personnaliser chaque recette en fonction des conseils de l'auteur. Vous découvrirez quels aliments vous sont recommandés ou déconseillés, comment éliminer les symptômes dont vous souffrez, quels exercices corporels vous devriez pratiquer ainsi que le mode de vie à adopter.

Guy Trédaniel

22 €



Et si ma fourchette pouvait sauver la planète?

Avec 100 recettes

Marion Haas

Ce guide de l'alimentation responsable, pousse à la réflexion, interroge nos usages, fait des constats simples et sans appel et incite à l'engagement. Il nous accompagne concrètement dans ces évolutions indispensables : comment s'y retrouver dans la jungle des logos? Que doit-on avoir dans nos placards? Quelles sont les cuissons de base? etc. Il propose aussi plus de 100 recettes goûteuses et faciles à mettre œuvre pour s'engager sur la voie du changement.

Rouergue

25 €



Le goût, une affaire de nez?

80 clés pour comprendre le goût

Loïc Briand

Une visite guidée, ludique et pédagogique, de notre sens gustatif. Le goût constitue l'un des sens les plus complexes. Les scientifiques ont découvert les récepteurs qui permettent à nos papilles de percevoir les différentes saveurs. Des recherches récentes ont mis en évidence la présence de récepteurs du goût dans un nombre très important d'organes et de tissus...

Quæ

19 €



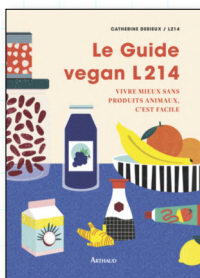
Je ne mangerai pas de ce pain-là

Adriano Farano

Une enquête sur l'aliment le plus emblématique de l'histoire humaine depuis le Néolithique, des origines de la panification, en passant par l'avènement du pain moderne dangereux pour la santé, jusqu'aux alternatives réjouissantes portées par une nouvelle génération de boulangers passionnés et engagés dont Adriano Farano fait partie.

Rouergue

17 €



Le guide végan L214

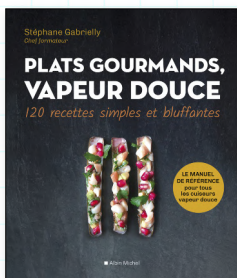
Vivre mieux sans produits animaux, c'est facile

Association L214, texte Catherine Derieux

Un guide pas à pas pour découvrir les indispensables de l'alimentation végétale, accompagné d'un précis de nutrition afin d'en savoir davantage sur le fer et les protéines. Avec plus de 40 recettes pour une alimentation respectueuse des animaux, de l'environnement et de la santé.

Arthaud

19,90 €



Plats gourmands, vapeur douce

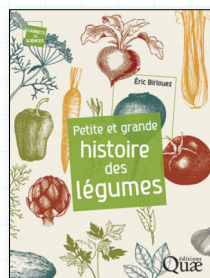
120 recettes simples et bluffantes

Stéphane Gabrielly

La cuisine à la vapeur douce concentre les saveurs et révèle des goûts oubliés, respecte les aliments et leurs nutriments. Plus de 100 conseils d'un professionnel pour optimiser chaque recette. Des tableaux avec les temps de cuisson de tous les aliments. Le manuel de référence pour tous les cuisineurs vapeur douce.

Albin Michel

19,90 €



Petite et grande histoire des légumes

Éric Birlouez

Pour chacun des légumes présentés sont évoqués ses dimensions culturelles et symboliques, ses usages courants, ses atouts en termes de nutrition et de santé. Il est question également des légumes d'autrefois, aujourd'hui recouverts et des légumes d'ailleurs.

Quæ

22 €

Végétarien sans carences

J'équilibre mes apports et je me régale avec 80 recettes ultra-gourmandes
Dr Anaud Cocaul, Dr Isabelle de Vaugelas

80 recettes végétariennes saines et savoureuses sans renoncer à la variété. Les auteurs mettent l'accent sur une alimentation équilibrée et apportent des conseils diététiques. Parution janvier 2021.

Albin Michel 20 €



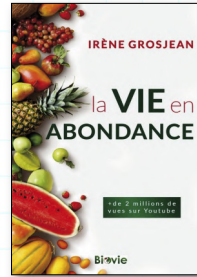
Pourquoi j'ai faim?

De la peur de manquer aux folies des régimes

Dr Marie Thirion

Un ouvrage captivant qui donne un coup de pied dans la fourmière des régimes, tout en apportant une réponse cohérente à la problématique du poids, et qui propose de précieuses pistes pour l'éducation alimentaire des enfants.

Albin Michel 9,90 €



La vie en abondance

Irène Grosjean

Dans ce livre lumineux et gorgé de saveurs comme d'enthousiasme, Irène a synthétisé son savoir-faire médicinal et son savoir-vivre culinaire. Elle rend à notre alimentation sa place centrale, fondamentale, et nous propose rien de moins que la maîtrise de notre bien-être et de notre santé.

Parution novembre 2020.

Biovie 25 €

Fruits tropicaux

Invitation au voyage

Fabrice Le Bellac, Valérie Le Bellac

Découvrez plus de 80 fruits tropicaux, de leurs origines à leurs usages. Combien de fruits tropicaux connaissez-vous? Dix, vingt, peut-être trente, ceux qui se rencontrent sur les marchés. Ce livre vous invite à en découvrir beaucoup d'autres, plus de 80, de leurs origines à leurs usages, une véritable invitation au voyage!

Quæ 25 €

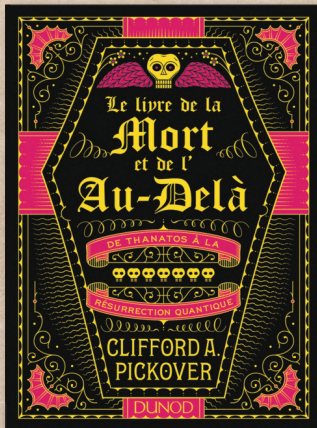


Le livre des sociétés secrètes

Des Templiers au nouvel ordre mondial

John Michael Greer

Cet ouvrage magnifiquement illustré retrace en cent dates l'étonnante histoire de ces organisations de l'ombre, de l'antiquité à nos jours. Vous découvrirez une étonnante mosaïque de combats oubliés et de causes perdues. Parution octobre 2020



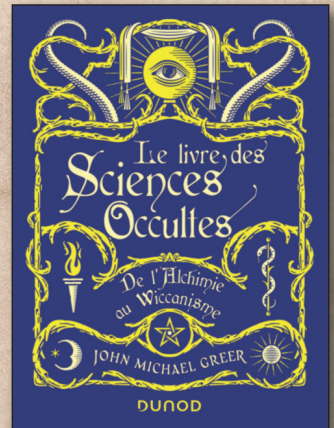
Le Livre de la Mort et de l' Au-delà

De Thanatos à la résurrection quantique

Clifford A. Pickover

Une quête aux frontières entre psychologie, culture, biologie et physique, à la recherche de dieux mayas, de golems, de séances médiumniques, de zombies et d'immortalité quantique. 24,90 €

DUNOD
une page d'avance



Le Livre des Sciences Occultes

De l'alchimie au Wiccanisme

John Michael Greer

Ce livre vous emmène à la découverte des croyances ésotériques disparues ou encore vivaces. 24,90 €



L'enseignement du yoga

Tome III, Les ajustements

Mark Stephens

Le professeur de yoga propose des ajustements concernant les asanas, illustrés par plus de 850 photos et illustrations démonstratives. Des séquences multiples des débutants jusqu'aux plus avancés. Parution novembre 2020.

Macro Éditions

34,95 €



Aux origines du yoga postural moderne

Mark Singleton

Une thèse révolutionnaire qui a provoqué des débats passionnés outre-atlantique: contrairement à la croyance populaire, il n'existe aucune trace dans la tradition indienne d'un yoga orienté vers la santé et la forme physique tel que des millions d'Occidentaux le pratiquent.

Almora

20 €

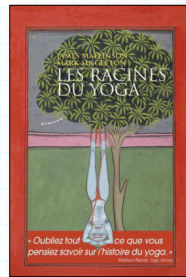
Vivre en yoga

Willy Van Lysebeth

Willy Van Lysebeth a été formé au yoga par son père André Van Lysebeth. L'ouvrage, parfois ludique, déployant un large éventail d'exercices et expériences, se veut différent. Après l'exploration de la sensation, il affine la relaxation, le stress, l'émotion, l'attention, et la méditation. S'y ajoutent l'expérimentation de l'imaginaire et du virtuel, la motricité, les diverses mémoires du corps... Et l'on se prend à vivre en yoga plutôt que d'exécuter des poses...

Almora

19 €



Les racines du yoga

Mark Singleton, Sir James Mallinson

Ce livre rassemble les textes fondamentaux sur le yoga dans leur version originale, traduits et présentés par deux des meilleurs spécialistes mondiaux de ce domaine. Un formidable outil pour tous ceux qui s'intéressent au yoga. Ils pourront aller à la source des différentes traditions, trouver toutes les indications authentiques, découvrir de nombreux documents jamais traduits en français. La rigueur de la présentation, les commentaires éclairants font de ce livre l'ouvrage de référence sur l'histoire du yoga.

Almora

24,50 €

Santé & yoga

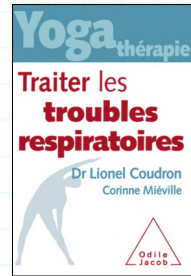
Les bienfaits du yoga sur votre santé

André Van Lysebeth

Se défendre des rhumes, des gripes, soulager ses problèmes de dos, chasser les tensions par la respiration, développer une meilleure santé mentale... La pratique du yoga peut faire disparaître bien des maux. Au croisement de la science millénaire du yoga et des apports de la médecine occidentale, André Van Lysebeth prodigue de multiples conseils.

Pocket

9,50 €



Yoga-thérapie

Traiter les troubles respiratoires

Dr Lionel Coudron, Corinne Miéville

Le docteur Coudron, médecin et professeur de yoga, montre que la pratique du yoga est une aide importante pour améliorer les différents troubles respiratoires ou pour intervenir en cas de crise. Il propose des exercices et des conseils sur l'état d'esprit à adopter pour reprendre confiance dans sa respiration.

Odile Jacob

14,90 €

Yoga-thérapie

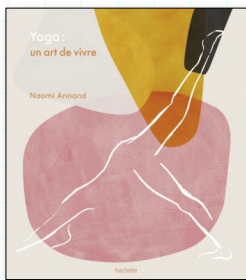
Soigner le mal de dos

Dr Lionel Coudron, Corinne Miéville

Des exercices pour soulager la souffrance et remuscler son dos, des conseils pour traiter la dimension psychologique des douleurs ainsi qu'un travail conscient sur la respiration vous permettront de vous libérer du mal de dos.

Odile Jacob

14,90 €



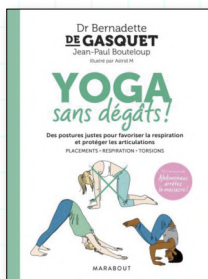
Yoga

Un art de vivre
Naomi Annand

Inspirant et pédagogique à la fois, ce livre est le compagnon idéal pour développer une pratique personnelle complète et trouver les clés d'une vie équilibrée. Éveillez-vous chaque matin avec plus d'énergie, apprenez à calmer votre esprit anxieux et retrouvez l'inspiration.

Hachette

24,95 €



Yoga sans dégâts!

Des postures justes
pour favoriser la respiration
et protéger les articulations
D' B. de Gasquet, J.-P. Bouteloup

Les postures justes favorisent la respiration, protègent les articulations et améliorent la circulation sanguine. Ce guide illustré vous permettra de pratiquer votre yoga en toute sécurité pour profiter pleinement de ses bienfaits.

Marabout

15,90 €



Petites séances de yoga en famille

8 rituels pour un quotidien serein
Émilie Cuisinier

Les postures de Yoga, les exercices de respiration et de relaxation se transforment en outils merveilleux pour améliorer notre connaissance de nous-même et favoriser l'harmonie familiale. Cet ouvrage propose 8 rituels accessibles aux petits et grands en fonction des besoins de la journée.

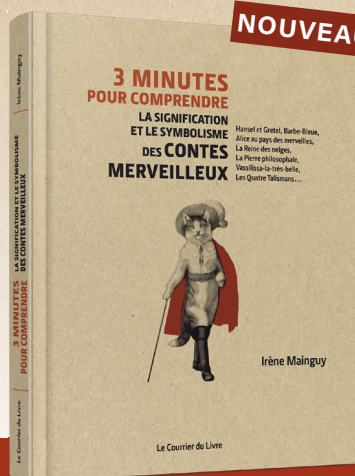
Hatier

10,90 €

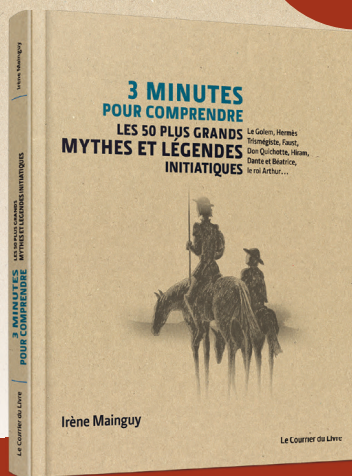
Collection 3 MINUTES POUR COMPRENDRE

Explorez les contes merveilleux et les mythes et légendes initiatiques avec Irène Mainguy

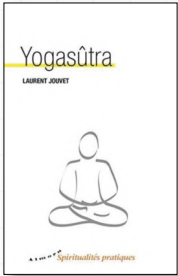
Rendre simple
ce qui est compliqué,
c'est un art et c'est aussi
une collection...



160 pages illustrées en couleurs
21,90 € - ISBN : 978-2-7029-1770-1



160 pages illustrées en couleurs
18 € - ISBN : 978-2-7029-1491-5



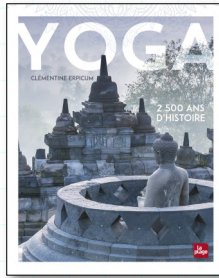
Yogasûtra

Laurent Jouvet

Une étude du Yogasûtra, ouvrage de base de tous les yogas composé d'environ 195 phrases courtes appelées sôtra, divisée en quatre parties: une synthèse des différentes couches littéraires et de leur sens spirituel, une traduction du texte original, une analyse des cycles et de leur dynamisme propre ainsi que des exercices pratiques.

Almora

8,50 €



Yoga

2500 ans d'histoire

Clémentine Ericpim

Certains diront que le yoga remonte à la nuit des temps, d'autres qu'il fut inventé par un certain Patañjali au début de notre ère, et d'autres encore qu'il est tout juste né, au siècle dernier, de la rencontre entre traditions indienne et occidentale. Des temps anciens au monde contemporain, cet ouvrage raconte l'histoire d'une discipline nommée yoga.

La Plage

34,95 €



Le yin yoga

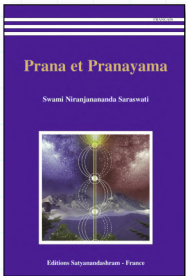
Éloge de la lenteur

Amélie Annoni

À la croisée des chemins entre Yoga, Taoïsme et Bouddhisme, le Yin Yoga permet de se connecter à sa nature profonde. Ce livre présente les postures et plus de 20 séquences de Yin Yoga, tout en proposant une approche théorique.

La Plage

24,95 €



Prana et Pranayama

Niranjananda Saraswati

Un texte complet sur la philosophie classique qui a trait au prana, l'énergie vitale. Il offre une description complète de la science du pranayama telle que présentée dans les Écritures et enseignée dans la tradition du Satyananda Yoga.

Satyanandashram

28 €



Les 7 familles du yoga

52 asanas pour harmoniser vos énergies

Clotilde Swartley

Jeu de 52 cartes qui expose l'essentiel des postures de yoga pour permettre à chacun de personnaliser sa propre séance. Pour chacune des positions, une description complète ainsi que des détails sur la façon de la réaliser et sur les bénéfices produits.

Kiwi

22 €



Je calme mon anxiété avec le yoga

3 séquences accessibles à tous pour apaiser ou prévenir l'anxiété

Céline Antoine

L'anxiété peut se manifester de différentes manières, depuis un stress léger jusqu'à une attaque de panique ou un état chronique. Voici trois séquences de yoga pour y faire face. Des conseils alimentaires et d'hygiène de vie viennent compléter les séquences, pour une approche holistique du problème traité.

Terre Vivante

12,90 €



Le tutoriel de l'EFT officiel

Votre liberté émotionnelle au quotidien

Gary Craig

Gary Craig présente tout ce qu'il faut savoir sur les bases de la méthode officielle de l'EFT ainsi que les plus récentes mises à jour et améliorations permettant à chacun d'optimiser sa pratique et d'obtenir de meilleurs résultats. Vous découvrirez comment vous libérer rapidement et durablement de vos réactions douloureuses, de vos problèmes émotionnels, de vos souvenirs traumatiques, de vos croyances négatives et de vos vieux schémas limitants.

Le Souffle d'Or

13,90 €

Initiez-vous à la magie des sons et à la puissance des mots

Les chants sacrés initiatiques

Philippe Barraqué

Accédez à la connaissance intuitive des sons, à la mémoire des traditions orales. Il y a dans chaque incarnation, chaque mot de puissance, chaque mantra répété à l'infini, une présence insaisissable qui se manifeste et procure une plénitude de chaque instant. C'est cette dimension initiatique du chant primordial que vous allez explorer, une odyssée de la voix où chaque chant est un voyage, une expérience, une transmission. Avec un CD MP3 de pratique de chants sacrés, d'incantations et de mantras. *Parution février 2021.*

Guy Trédaniel

20 €

La légèreté qui soigne

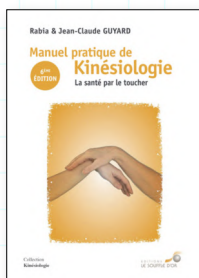
Jacques-Alain Lachant

Se sentir léger, ce n'est pas une question de bien-être, mais de santé. La charge du corps peut devenir épuisante, douloureuse. Jacques-Alain Lachant, créateur de la méthode de la *marche portante*, montre ici comment obtenir une sensation de légèreté et de présence à soi-même, non pas avec le lâcher-prise ou la méditation, mais en utilisant mieux son corps et son tonus.

Parution novembre 2020.

Payot

18 €



Manuel pratique de kinésiologie

La santé par le toucher

Jean-Claude Guyard

Dans ce livre pratique et illustré, Jean-Claude Guyard présente toutes les notions de base de la méthode de *La Santé par le toucher*, enrichie par 30 ans de pratique. L'auteur insiste sur l'apprentissage du test musculaire de précision, sur les trajets énergétiques, et sur les correspondances corps/mental et corps/émotions.

Le Souffle d'Or

29,90 €



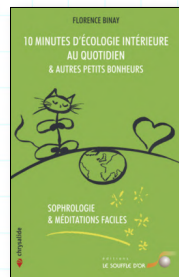
Ma bible de la sophrologie

Carole Serrat et Christine Barrier

Reposant sur la respiration, la relaxation musculaire et la visualisation, la sophrologie aide à diminuer efficacement le stress, mieux dormir, gérer ses émotions, réguler son poids, combattre les addictions... Avec des exercices et protocoles ciblés pour chaque âge, des témoignages et des conseils pour progresser et positiver au quotidien. Une séance complète de sophrologie en musique par Carole Serrat et Laurent Stopnicki (10 pistes sur CD ou en ligne).

Leduc.s

25 €



10 minutes d'écologie intérieure au quotidien & autres petits bonheurs

Florence Binay

Florence Binay nous propose des éco-pratiques de sophrologie et méditation pour préserver le lien entre écologie intérieure et extérieure, et cultiver la qualité de la relation à soi, à l'autre et au monde!

Le Souffle d'Or

12 €



Le corps aïki

La pratique interne de l'aïkido

Philippe Grangé, Philippe Salgues

L'aïkido n'est pas seulement la pratique de techniques mais, surtout, la préparation de l'esprit et l'assimilation des façons fondamentales d'utiliser le corps. Cet ouvrage aborde l'aïkido d'un point de vue inexploité jusqu'à présent.

Budo 24 €



La légende de Taiji Kase

Legend of Taiji Kase

Yumiko Kase

Écrit par Yumiko, fille aînée du légendaire Taiji Kase, cet ouvrage trilingue est un véritable hommage au maître et dévoile des épisodes de la vie du maître de karaté le plus célèbre de France. On y retrouve les témoignages et souvenirs de ses enfants, ses élèves les plus proches et de nombreuses personnalités à travers le monde. Ce magnifique coffret réunit un luxueux livre avec photos et illustrations rares., deux DVD qui présentent des démonstrations et séminaires d'enseignement dans divers pays, ainsi que des interviews du maître...

Budo 99 €

Taiji quan

L'enseignement de Li Guanghua La tradition de l'école Yang

Jean Gortais

Cette discipline développe l'unité de la personne: méditation, art martial, art du mouvement, pratique du souffle, thérapeutique, le Taiji Quan est tout cela. Mais dans son essence, il demeure mystérieux. Cristallisé par le temps et les maîtres, le Taiji Quan est devenu pour beaucoup d'Occidentaux et pour les Chinois eux-mêmes, la voie d'un équilibre retrouvé et un chemin vers soi-même et les autres.

Le Courrier du Livre

22 €



Construire sa légende

Croire en soi, ne rien lâcher et aller jusqu'au bout

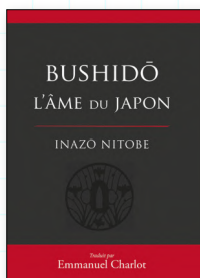
Jean-Pierre Vignau, Jean-Pierre Leloup

Préface Igor & Grichka Bogdanoff

Abandonné par sa mère, Jean-Pierre Vignau a passé sa jeunesse dans une ferme du Morvan et n'a su lire qu'à l'âge de 28 ans. Ses rencontres avec les arts martiaux, la culture japonaise et des personnes inspirantes lui ont permis de survivre à des situations invraisemblables en tant qu'aventurier, videur, cascadeur, et taulard. Il a retiré de ses aventures une véritable sagesse que l'auteur veut faire partager.

Éveil

20 €



Bushido

L'âme du Japon

Inazo Nitobe

Lorsque, au début du xx^e siècle Inazō Nitobe écrivit *Bushido*, son projet était de rendre compte du code d'honneur des samourais, code de conduite qui plaçait en faveur d'une nation, d'un peuple, récemment bouleversé par l'intrusion de l'Occident dans son univers. *Bushidō* apparaît comme un livre initiatique à dimension universelle.

Budo

15 €

Bushido

Le code du samourai L'âme du Japon

Inazō Nitobé

Dans cet ouvrage complet sur le sujet, Inazō Nitobé rappelle l'histoire des samourais et explicite les sept valeurs fondamentales qui constituent le Bushidō, le code d'honneur du samourai. Ces valeurs structurent encore aujourd'hui la société et l'âme japonaise: justice, courage, bienveillance, politesse, sincérité, honneur, loyauté.

Synchronique

18 €



L'homme et la nature
Comment renouer
ce lien secret

Peter Wohlleben

Après *La vie secrète des arbres*, l'auteur met en évidence les bienfaits que procure à l'homme la connexion à la nature. Il montre que l'homme n'a pas cinq mais sept sens, qu'il a la faculté de percevoir les fluctuations atmosphériques et la position des différentes parties de son corps. Il montre comment il peut ainsi réveiller cette nature.

Audiolib

22,90 €



**Rencontre
avec l'esprit des arbres**

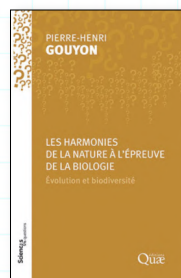
Messages de la forêt

Hubert Boesch, Lucilla Satanassi

Dans ce voyage à la découverte des arbres, chacun d'eux prendra forme et voix, à travers aussi bien la mythologie que la botanique, ou encore la symbolique, les utilisations traditionnelles, les caractéristiques archétypales ou leur contribution pour notre bien-être.

Macro Éditions

19,95 €



**Les harmonies de la nature
à l'épreuve de la biologie**

Évolution et biodiversité

Pierre-Henri Gouyon

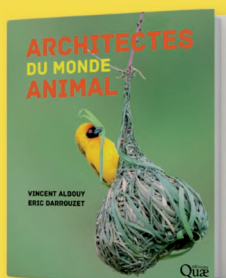
façon concise et souvent illustrée, cet ouvrage relate les différentes avancées de la recherche sur l'évolution et la biodiversité.

Quæ

12,50 €

Nature
nouveau

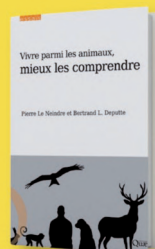
éditions
Quæ



Architectes
du monde animal
978-2-7592-3215-4 | 26 €



Biodiversité,
un nouveau récit à écrire
978-2-7592-3209-3 | 24 €



Vivre parmi les animaux,
mieux les comprendre
978-2-7592-3193-5 | 18 €



Fruits tropicaux,
invitation au voyage
978-2-7592-3199-7 | 25 €



Oiseaux, sentinelles
de la nature
978-2-7592-3230-7 | 26 €

Inventons notre avenir!

Christiana Figueres, Tom Rivett-Carnac

À l'heure où tout devient critique mais où rien n'est encore perdu, quel avenir allons-nous choisir? Cet ouvrage propose dix actions concrètes que chacun peut faire pour devenir acteur de son avenir, et de celui de tous. Optimiste et engagé, ce livre est à la fois un message d'espoir et un manifeste à destination de tous ceux qui se sentent démunis face à la crise climatique.

Albin Michel

19,90 €

Biodiversité

Un nouveau récit à écrire

Jacques Blondel

Un livre résolument animé par l'enthousiasme et la passion d'habiter autrement la Terre d'aujourd'hui. Même si l'Anthropocène est l'ère des prouesses techniques qui améliorent et embellissent la vie, il est aussi celle d'une dévastation sans précédent de la biodiversité. Mais pour l'auteur, la science et l'éthique peuvent encore lui porter secours.

Quæ

24 €

**Les animaux utiles au jardin**

Guide de lutte biologique

Vincent Albouy

Ce livre fait le point sur les différents aspects de la lutte biologique pour le jardinier amateur. L'auteur présente les principes de la lutte biologique, son histoire, ses grandes réussites mais aussi ses limites et ses dangers. Une deuxième partie est consacrée aux auxiliaires sauvages déjà présents dans le jardin et qu'il est possible de favoriser pour augmenter la défense passive des cultures.

Quæ

16 €

**Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible**

Charles Eisenstein, préface d'Olivier Clerc
Nous vivons actuellement une transition entre deux mondes: après une ère soumise à l'illusion de la *Séparation*, avec les conflits qu'elle a engendrés dans tous les domaines, arrive l'ère de la *Réunion*, de la prise de conscience de notre profonde interdépendance. L'auteur nous révèle les nœuds qui nous retiennent encore dans l'*ancienne histoire* et file progressivement un nouveau récit, celui de l'*Inter-Être*.

Jouvence

24,90 €

**D'un monde à l'autre**

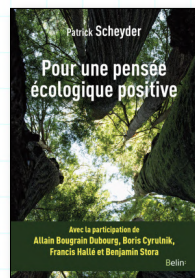
Le temps des consciences

Nicolas Hulot et Frédéric Lenoir

« Un autre monde est à notre portée. Un monde fondé sur l'humilité, la sobriété et le partage. Un monde où les joies profondes seraient plus désirées que les plaisirs éphémères. Un monde plus équitable, plus fraternel, davantage relié à la Terre. Ce monde n'est pas une utopie. Nous pouvons tous contribuer à le faire advenir, mais cela ne sera possible que par une révolution des consciences. »

Fayard

21,50 €

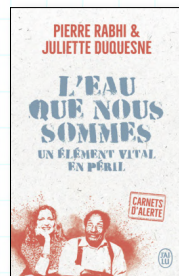
**Pour une pensée écologique positive**

Patrick Scheyder avec la participation d'Allain Bougrain-Dubourg, Boris Cyrulnik, Francis Hallé et Benjamin Stora

Pianiste concepteur de spectacles sur la nature, l'auteur propose une vision bienveillante de l'écologie en s'appuyant sur les contributions de penseurs médiatiques et de défenseurs de la biodiversité. Une balade philosophique qui entend renouer avec la nature en rejetant l'urgentisme, le solutionnisme et le déni.

Belin

19 €

**L'eau que nous sommes**

Un élément vital en péril

Pierre Rabhi, Juliette Duquesne

Les auteurs ont interrogé des chercheurs, des agriculteurs ou encore des associations sur les problématiques liées à la pollution des océans, des cours d'eau et des nappes phréatiques ainsi qu'aux difficultés d'accès à l'eau potable pour 30 % de la population mondiale.

J'ai Lu

7,30 €

Nos amis les arbres

40 arbres à découvrir,
120 ateliers ludiques
à faire en famille et en forêt

Thierry Beaufort

Les arbres ont des bienfaits extraordinaires. Ce sont les gardiens silencieux des mystères de la nature. Ils nous reposent, ajustent nos sens, éveillent notre conscience, nous rendent contemplatifs. Les activités ludiques proposées sont utiles à chacun afin de poser le mental, de retrouver un équilibre de vie. En pratiquant les différentes formes de sylvothérapie, l'organisme profite de tous les bienfaits des arbres.

Dauphin 24 €



L'affaire Roundup à la lumière des Monsanto papers

Récit d'investigation

Gilles-Eric Seralini, Jérôme Douzelet

Préface de Vandana Shiva

Une enquête édifiante au cœur des Monsanto papers, qui révèle comment cette multinationale a tout mis en œuvre pour faire disparaître l'étude de Gilles-Éric Seralini qui montrait la toxicité du Roundup et des OGM qui lui sont associés, comment est détournée la réglementation supposée protéger les populations et, pour finir, comment est organisé le dévoiement de la science, de la médecine et des pouvoirs publics.

Actes Sud 15 €

La vie secrète des arbres

Ce qu'ils ressentent,
comment ils communiquent

Peter Wohlleben

Prodigieux conteur, Wohlleben s'appuie sur les dernières connaissances scientifiques et multiplie les anecdotes fascinantes pour nous faire partager sa passion des arbres. Après avoir découvert les secrets de ces géants terrestres, par bien des côtés plus résistants et plus inventifs que les humains, votre promenade dans les bois ne sera plus jamais la même.

Audiolib 22,90 €

Océan plastique

Enquête sur une pollution globale

Nelly Pons

Cet ouvrage fait un tour d'horizon de la pollution par le plastique des océans et des différentes pistes qui s'offrent à nous. Il présente également des femmes, des hommes et des initiatives partout dans le monde, qui œuvrent pour la préservation des océans.

Actes Sud 22 €

Mélancolie du pot de yaourt

Méditation sur les emballages

Philippe Garnier

Une évocation poétique de la société à travers ce qu'elle a de moins noble, les emballages qui deviennent des déchets. Conscient du désastre annoncé par leur prolifération, l'essayiste mêle lucidité, contemplation et humour pour interroger leur place dans la vie des individus et dans le monde.

Premier Parallèle 15 €

Bleu

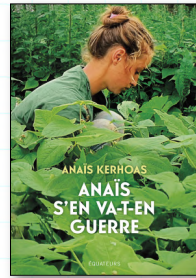
Un océan de solutions

Maud Fontenay

Photographies Yann Arthus-Bertrand

Un panorama des ressources technologiques tirées des océans et susceptibles d'aider à la transition écologique. Il expose des solutions pour trouver de l'eau potable, se soigner, se nourrir, se chauffer et se déplacer en s'inspirant de l'écosystème marin. Parution novembre.

Belin 29,90 €



Anais s'en va-t-en guerre

Anais Kerhoas

À 18 ans, Anaïs part en Inde. Elle y découvre un nouveau lien spirituel à la terre et voit naître son rêve: cultiver son jardin. Elle retourne en Bretagne, se met en quête d'un lopin de terre et apprend la culture des simples et concocte des tisanes magiques. Petit à petit, elle modifie son rapport avec le temps, la nature, l'alimentation, la solitude, l'argent et le travail, aspirant à une « sobriété heureuse ».

Équateurs 16 €



Respire, tu es vivante

De Lhasa à L'Everest,
aventure écologique et spirituelle

Marion Chayneaud-Dupuy

Initiée par les plus grands bouddhistes tibétains, retraitante solitaire dans des grottes pendant des semaines, Marion explore sa conscience à l'âge où d'autres entrent à l'université. À 20 ans, elle s'installe au Tibet, devient guide de montagne, et expérimente la non-séparation de l'homme et de la nature. Alpiniste écoresponsable, elle a mis au point un modèle de gestion des déchets en haute montagne et a gravi trois fois l'Everest.

Massot 20,90 €



Vivre parmi les animaux, mieux les comprendre

Pierre Le Neindre, Bertrand L. Deputte

Un essai sur le comportement et le bien-être animal qui permet de mieux comprendre ces animaux qui nous entourent. Leurs capacités perceptives et cognitives ainsi que leurs comportements relationnels sont décrits. Les notions relatives au bien-être animal, mettent en avant leur importance sociale. Les notions de sensibilité et de conscience animales sont explicitées avec rigueur. Des pistes d'actions en faveur des animaux sont proposées.

Quæ 18 €

Architectes du monde animal

Vincent Albouy, Éric Darrouzet

Pour protéger leur descendance, de nombreux animaux élaborent des habitats à vocation familiale : terriers, nids, galeries, etc. Sommaires ou sophistiqués, fabriqués à l'aide de matériaux divers, ces refuges répondent aux besoins propres à l'espèce. Une catégorie d'abris non moins stupéfiants bénéficie des forces mutualisées de leurs concepteurs : des logements collectifs !

Quæ 26 €

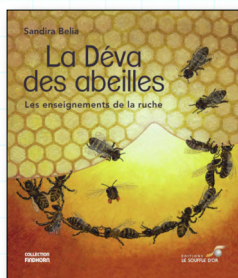
Oiseaux

Sentinelles de la nature

Frédéric Archaux

Un beau livre remarquablement illustré qui nous fait découvrir la biologie des oiseaux et leur incroyable adaptation, mais aussi leur écologie par type de milieu.

Quæ 26 €



La déva des abeilles

Les enseignements de la ruche

Sandra Bella

L'auteure est entrée en communication avec la Déva des abeilles, appellation poétique de la conscience collective de l'Abeille. Les informations qu'elle lui transmet lui apparaissent sous différentes formes : idées plus ou moins formulées, messages visuels, en couleurs, en formes et en impressions. Elle collecte et compile ces informations et s'applique à les retranscrire, telle une interprète traduisant des passages du *Livre de la Nature* en langage humain.

Le Souffle d'Or 24,90 €



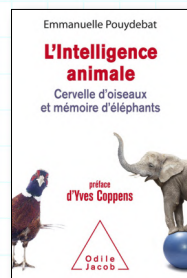
La vie amoureuse des oiseaux

Étonnantes stratégies de reproduction

Weinfei Tong

Ce livre explore l'étonnante diversité des modes de reproduction adoptés par les oiseaux à travers le monde, du choix du partenaire à l'élevage des jeunes, en passant par la construction du nid ; des histoires attendrissantes d'unions à vie ou des récits glaçants de fratricides, souvent spectaculaires, parfois inattendues, toujours fascinantes.

Ulmer 29,90 €



L'intelligence animale

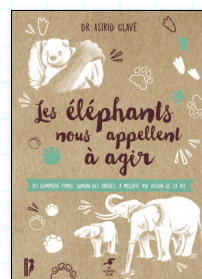
Cerveille d'oiseaux et mémoire d'éléphants

Emmanuelle Pouydebat

Préface d'Yves Coppens

L'auteure montre que l'intelligence est une fonction adaptative partagée par tous les animaux. Elle permet de répondre le mieux possible aux contraintes du milieu et du contexte, que l'on ait des plumes, des mains, une trompe, dix pieds, des écailles, de la fourrure, des tentacules, un squelette ou pas...

Odile Jacob 8,50 €



Les éléphants nous appellent à agir

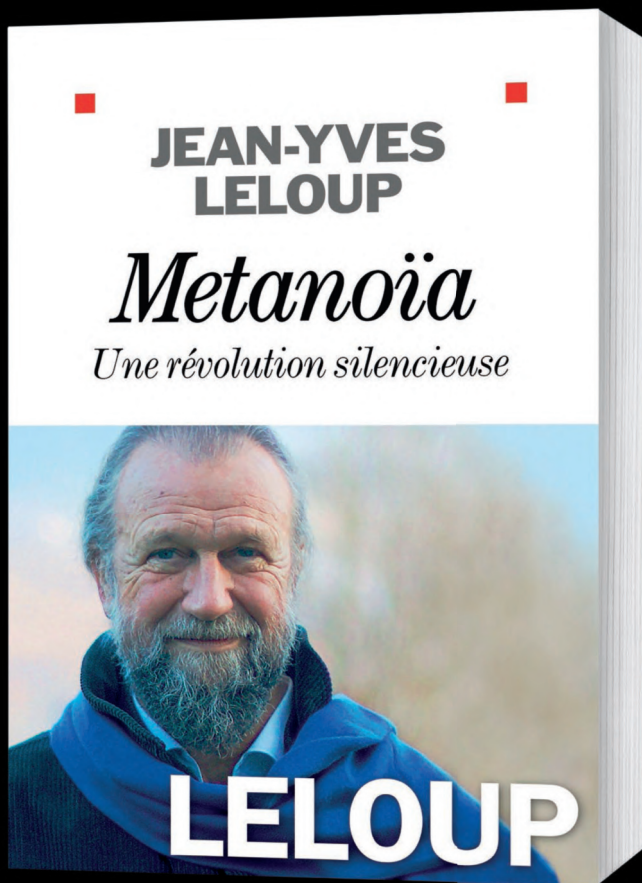
Ou comment Pimbi, daman des arbres, a modifié ma vision de la vie

Dr Astrid Clavé

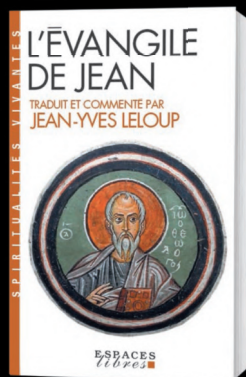
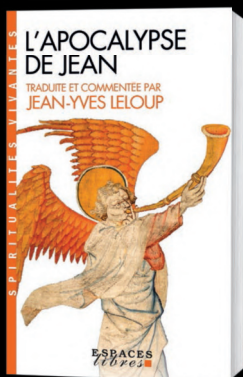
Vétérinaire, Astrid réside au Kenya au sein d'une ferme où elle soigne les animaux et pratique la communication animale. Cette communication subtile avec le vivant est à la portée de tous. Astrid nous aide à retrouver cette faculté grâce à une méthode simple et accessible pour entrer en communication avec la nature, les animaux et le monde sauvage.

Le Souffle d'Or 14,90 €

FONDÉE SUR LES PÈRES DU DÉSERT, LA GRANDE SYNTHÈSE DE JEAN-YVES LELOUP



Et dans la collection de poche
Espace libres renouvelée



 **ALBIN MICHEL**



Dernières nouvelles du cosmos

Tomes I & II

Hubert Reeves

Cette édition résulte de la fusion de deux titres, *Dernières nouvelles du cosmos* et *La première seconde*, avec une mise à jour des données scientifiques. L'auteur présente les résultats de la recherche concernant le passé le plus lointain de l'Univers, notamment la description de la théorie du big bang.

Points

10,90 €

Où est le sens?

Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation

Sébastien Bohler

Une ressource insoupçonnée est enfouie dans notre propre cerveau. Un centre nerveux nous pousse sans relâche à chercher du sens à nos existences. Cette quête de sens peut nous détourner de la croissance aveugle qui prépare notre perte. Il s'agit de rééquilibrer notre cerveau en donnant la priorité au cortex cingulaire pour fonder une société basée sur la cohérence, la signification et le lien, qui nous motivera à moins produire et à ne plus consommer inutilement.

Robert Laffont

20 €

La clé de la civilisation perdue

Tome I: Les mystères des premiers peuplements

Graham Hancock

L'auteur s'interroge sur l'existence d'une civilisation inconnue qui aurait disparu dans le cataclysme mondial ayant mis fin à la dernière période glaciaire.

Pygmalion

24,90 €

Une journée dans le cerveau d'Anna

Notre quotidien décrypté par les neurosciences

Sylvie Chokron

Approviser son cerveau avec la neuropsychologie positive.

Anna est une jeune urbaine hyperactive. Du lever au coucher, à chaque étape de la journée, nous partageons son quotidien et nous découvrons petit à petit que son cerveau est aux commandes. Comment agit-il? Selon quels mécanismes? Peut-on les déjouer? Ce livre est une excellente introduction au fonctionnement du cerveau à travers les dernières découvertes des neurosciences.

Eyrolles

16 €



Science et pratiques spirituelles

Renouer avec l'expérience directe du réel

Rupert Sheldrake, préface Patrice van Eersel

L'auteur explique que la science identifie sept pratiques communes à de nombreuses religions et qui font partie de l'héritage humain classique: la méditation, la gratitude, le rapport avec la nature, le lien avec les plantes, les rituels, le chant spirituel, ainsi que les pèlerinages sur des lieux sacrés. Il résume les dernières recherches scientifiques concernant ce qu'il se passe lorsqu'on s'adonne à ces pratiques et propose au lecteur des moyens d'explorer ces domaines par lui-même.

Guy Trédaniel

19,90 €

Les enjeux de l'imaginaire

Mythes, symboles et théories

Christian Ficat

Un ouvrage de référence sur les principaux mythes et symboles de l'humanité. Le Dr Christian Ficat explore nombre de ces mythes, théories et symboles, et il en expose la genèse et les subtiles convergences, permettant à chacun de mener sa propre quête et de s'abreuver à la source intarissable du *Un* originel. Parution janvier 2021.

Dervy

28 €

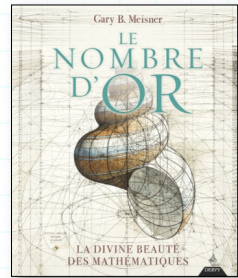
3 minutes pour comprendre la signification et le symbolisme des contes merveilleux

Irène Mainguy

Tous ces récits exaltent le dépassement du héros, amené à triompher d'épreuves qui lui permettent d'accéder à un niveau supérieur de conscience, de réflexion et d'action. Ils véhiculent un enseignement initiatique souvent méconnu.

Le Courrier du Livre

21,90 €



Le nombre d'or

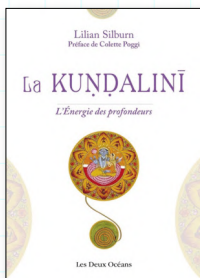
La divine beauté des mathématiques

Gary B. Meisner

Une explication complète et accessible du nombre d'or et de ses applications. L'auteur nous éclaire sur la présence de cette divine proportion dans l'art et l'architecture, mais aussi chez les animaux, les plantes et même dans le cosmos. Un livre pour les amoureux de l'art, les architectes, les stylistes, les passionnés de mathématiques et les adeptes de la géométrie sacrée.

Dervy

24,90 €



La Kundalini

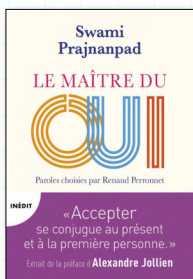
L'énergie des profondeurs

Lilian Silburn

La kundalini est à l'origine de la puissance de l'homme dont elle draine et épanouit les énergies. Plutôt que sur les pouvoirs extraordinaires habituellement décrits dans nombre d'ouvrages souvent très fantaisistes, l'auteur s'est attaché ici, suivant en cela les maîtres des écoles non-dualistes du Sivaïsme du Cachemire, à mettre l'accent sur l'apaisement qu'elle confère.

Les Deux Océans

22 €



Le maître du oui

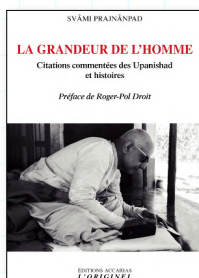
Swāmi Prajnānpad

Paroles choisies par Renaud Perronnet

Ce manuel propose, pour chaque jour, une citation de Swami Prajnānpad, ce maître indien confidentiel qui recevait ses disciples un par un, dans un endroit reculé de la campagne bengalie. Swami Prajnānpad est véritablement le maître du Oui. En prenant ce Oui pour compagnon de route, le lecteur pourra aller aussi loin que possible dans la découverte de soi et des autres, devenir un être humain meilleur et plus heureux.

Points

7 €



La grandeur de l'homme

Citations commentées
des Upanishad et histoires

Svāmi Prajnānpad,

préface de Roger-Pol Droit

Svāmi Prajnānpad nous propose de décoder autrement les événements qui se produisent dans notre monde intérieur et notre monde extérieur. Ses paroles peuvent nous permettre d'accéder à une vie moins conflictuelle et plus heureuse. Cet ouvrage traite de la grandeur de l'Homme. Grandeur dont nous sommes invités à nous montrer dignes, en nous respectant nous-mêmes et en respectant les autres.

Accarias-L'Originel

18 €

Ma vie avec

les maîtres de l'Himalaya

Autobiographie d'un yogi

Swami Rama

Une autobiographie en forme de voyage dans les paysages mystiques et spirituels de l'Himalaya qui passionnera tous les chercheurs de Vérité. Un trésor spirituel, tout à la fois inspirant, éclairant, divertissant, mystique, et souvent drôle. Parution février 2021.

Les Deux Océans

22 €

La Bhagavad Gîtā

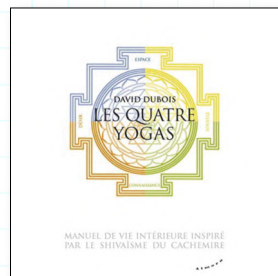
Ou le grand Chant de l'unité

Commentée par Gisèle Siguier-Sauné

La Bhagavad-Gîtā est un poème sanskrit de 700 versets. Une œuvre d'une portée universelle incontestable. Voici une approche philosophique du texte de sagesse le plus connu de l'Inde.

Albin Michel

9 €



Les Quatre yogas

Manuel de vie intérieure
inspiré par le shivaïsme
du Cachemire

David Dubois

La vie intérieure, inspirée par la tradition du Cachemire, comporte quatre yogas qui se complètent, se corrigent et s'enrichissent mutuellement: le yoga de la connaissance, le yoga de l'espace, le yoga du souffle et le yoga du désir. Ces yogas représentent un yoga de la vie intégrale où le corps et le désir ne sont pas rejetés mais célébrés, comme l'union de Shiva et de Shakti. Ce livre, éclairé par une connaissance profonde et directe de la tradition de l'Inde, est aussi un manuel pratique de vie intérieure exceptionnelle.

Almora

17 €

La Bhagavad Gîta ou L'art d'agir

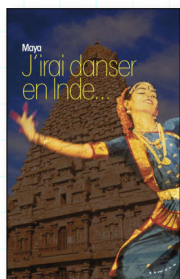
Colette & Émilie Poggi

Une introduction à la Bhagavad Gîta, à la réflexion qu'elle ouvre sur le sens et la portée de l'action. Son influence chez les penseurs et les militants de l'époque contemporaine, comme Sri Aurobindo et Vandana Shiva. Le texte invite à réfléchir sur le sens de l'engagement, l'usage de la violence, la véritable place de chacun dans le monde, les moyens d'agir et de connaître.

Parution décembre 2020.

Équateurs

20 €



J'irai danser en Inde...

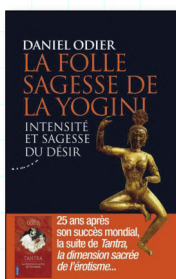
Maya

Une histoire vraie, le récit vibrant d'une passion pour l'Inde et sa danse qui va mener Maya à Thanjavur, pour y trouver son maître... Après de longs mois d'apprentissage, de rencontres merveilleuses en visites au Big Temple, elle passera son diplôme de Baratha Natyam, la danse classique de l'Inde du sud dont Thanjavur est un des berceaux. C'est maintenant à elle de transmettre...

Parution novembre 2020.

Almora

18 €



La folle sagesse de la yogini

Intensité et sagesse du désir

Daniel Odier

Daniel Odier nous dévoile enfin l'enseignement secret de son maître : la yogini Lalita Devi. Ce livre alterne le récit de la transmission directe de Lalita avec la présentation des sources indiennes et bouddhistes de cette tradition. Il donne également des points de comparaison avec la tradition du Chan que l'auteur connaît parfaitement.

Almora

18 €



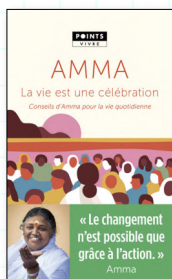
L'essence de la plénitude

Vimala Thakar

Vimala Thakar évoque la dimension non cérébrale, non mentale, cette dimension non duelle qui transforme en profondeur ceux qui la découvrent. Elle nous parle de l'art d'observer, de la méditation (non comme activité mentale, mais au contraire comme état d'être). Laissez de côté vos préjugés, vos opinions, et plongez-vous dans ces pages l'esprit grand ouvert, à l'écoute... La joie que vous êtes vraiment lorsque les petits jeux du moi et du mental sont en veilleuse, vous submergera.

Accarias-l'Original

18 €



La vie est une célébration

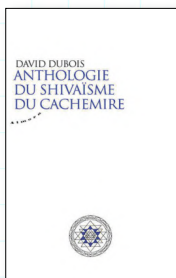
Conseils d'Amma pour la vie quotidienne

Amma

Des conseils, des citations pour chaque jour de l'année qui donnent une orientation spirituelle et invitent à l'introspection pour avancer, aimer et servir. Avec une mise en lumière des journées internationales qui correspondent aux valeurs d'Amma : la paix, la défense des droits de la femme, la protection de l'enfance ou de l'environnement.

Points

7,50 €



Anthologie du shivaïsme du Cachemire

David Dubois

Le shivaïsme du Cachemire est une tradition complète et cohérente, mais difficile d'accès, formulé dans une langue hermétique malgré sa grande beauté, le sanskrit. David Dubois nous livre ici dans un langage clair une anthologie de ces textes indiens, dont beaucoup sont traduits ici pour la première fois en français, directement du sanskrit. Les textes sont accompagnés d'une brève introduction au shivaïsme du Cachemire. Ce livre nous dévoile ainsi une profonde spiritualité d'une portée universelle.

Almora

19 €



La transformation intérieure

Un grand maître yogi nous enseigne l'art de la joie

Sadhguru

À travers le récit de son propre parcours et en explorant les différents champs d'action de la pratique du yoga, Sadhguru nous entraîne, vers une meilleure connaissance de nous-même, de notre corps et des énergies qui le composent. Un livre pour que la paix et la joie ne soient plus seulement un but à atteindre, mais le socle de notre vie.

Pocket

6,95 €

L'aurore d'une vie nouvelle

À la découverte
de Sri Aurobindo
et de "Mère"

Cristot Alward-Pitoëff

La vie de deux figures incontournables de la spiritualité indienne: Sri Aurobindo et Mirra Alfassa (Mère). Sri Aurobindo et Mirra, chacun de leur côté, ont toujours eu le même but: la transformation de soi, l'ouverture de la conscience. La jeune femme, appelée Mère, accompagne Sri Aurobindo et prend la direction de l'Ashram qu'il fonde comme un *laboratoire évolutif* de l'humanité. Un récit riche en voyages et en émotions, qui suit le chemin parcouru par ces deux êtres, comme s'ils formaient, réunis, enrichis l'un de l'autre, la voie vers une vie nouvelle.

Massot

20,90 €

L'Univers existe-t-il?

Introduction
à l'ontologie du Vedanta

Gabriel Arnou-Laujeac

Cet essai propose une introduction à la philosophie non-duelle de l'être (Advaita-Vedanta), à la fois érudite et simple, dans une perspective résolument traditionnelle et pédagogique, en se basant sur l'analyse méticuleuse des écritures védantiques (Upanishad, Bhagavad-gita, Brahmasutra...). Il contient de nombreux extraits, inédits en langue française, de textes de ankara (788-820) ou de ses disciples directs ou contemporains, qui jouissent d'une autorité spirituelle incontestée en Inde.

Les Deux Océans

18 €

La Katha upanisad

Un enseignement
pour se libérer
de la peur de la mort

Swami Chinmayananda

La Katha Upanisad fait partie des dix Upanisad majeures qui représentent le cœur du Vedanta dans la tradition hindoue. Elle est la plus populaire et la plus claire de tous ces enseignements hautement spirituels et très anciens qui visent à la connaissance du Soi. L'histoire qui y est racontée rend l'exposé vivant, captivant, avec un style magnifique tout en poésie. Une somme de connaissance spirituelle et de méditation qui guide l'étudiant pas à pas vers l'état glorieux de l'immortalité, la paix et la félicité.

Parution janvier 2021.

Les Deux Océans

22 €

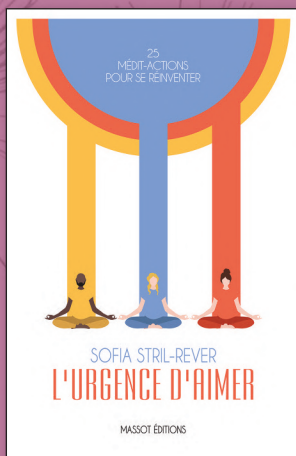


MASSOT
ÉDITIONS

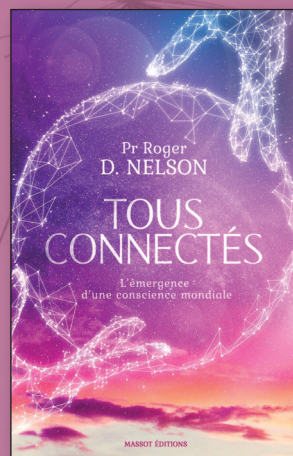
Devenez le changement que vous voulez voir dans le monde



novembre 2020 • 20,90 €



octobre 2020 • 19,90 €



août 2020 • 24 €

Massot spiritualité



L'art du bonheur

Texte intégral

SS le Dalai-Lama avec Howard Cutler

Tout au long de ces conversations, le Dalai-Lama nous montre comment vaincre l'anxiété, l'insécurité, la colère et le découragement, et explore notre vie quotidienne pour nous apprendre à surmonter les obstacles de l'existence en puisant dans notre source de paix intérieure. Un document rare, plein de force et de grâce, où le Dalai-Lama propose une mise en application de sa philosophie pour aider chacun à atteindre le bonheur dans l'activité professionnelle.

Parution novembre 2020.

J'ai Lu

9,90 €



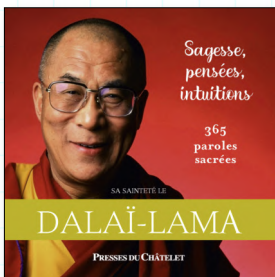
Conseils du cœur

Sa Sainteté le Dalai-Lama

Dans la tradition tibétaine, les conseils que donnaient les grands maîtres étaient souvent rassemblés sous forme de livres intitulés *Conseils du cœur*. Reprenant cette coutume, le Dalai-lama offre ici une série de conseils simples destinés à accompagner chacun tout au long de sa vie. Il indique la voie de l'amour, qui donne son véritable sens à la vie.

Plon

9 €



Sagesse, pensées, intuitions

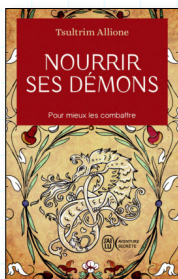
365 paroles sacrées

Sa Sainteté le Dalai-Lama

365 pensées et méditations, autant d'invitations au recueillement, au réconfort et à la joie. Bernard Baudouin a rassemblé quelques-uns des plus beaux messages du dalai-lama pour que chaque jour soit un pas de plus sur le chemin de l'Éveil. Parution novembre 2020.

Presses du Châtelet

16,50 €



Nourrir ses démons

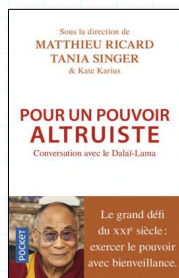
Pour mieux les combattre

Tsaltrim Allione

Plus nous luttons contre nos démons intérieurs, plus ils gagnent en force. Ce livre propose une méthode pour les affronter, une technique de transformation des émotions et des réactions négatives, de la peur, de la maladie et des habitudes néfastes. Enrichi d'exemples éloquentes de personnes qui sont parvenues à transformer leurs démons, cet ouvrage vous éclairera sur les forces qui menacent de vous anéantir et sur les outils grâce auxquels vous pourrez atteindre la paix intérieure.

J'ai Lu

7 €



Pour un pouvoir altruiste

Conversation avec le Dalai-Lama

Sous la direction de Matthieu Ricard,

Tania Singer & Kate Karius

Des chercheurs et un moine bouddhiste réfléchissent à la notion de *care*, à savoir l'éthique de la sollicitude. Loin de l'idée du pouvoir occidental, ils évoquent les concepts d'altruisme, d'interdépendance et de responsabilité qui invitent à porter attention aux autres.

Parution novembre 2020.

Pocket

7,60 €



Interconnectés

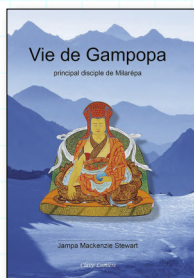
Réenchanter le monde ensemble

Sa Sainteté le Karmapa Orgyèn Trinley Dorjé

Le 17^e Karmapa raconte sa conception de l'interdépendance vivante. Bien que le monde soit de plus en plus défini par la mondialisation et les réseaux de technologies numériques, on oublie souvent à quel point les individus sont reliés. Comment passer de la compréhension intellectuelle à une expérience de connexion pleinement vécue? Comment canaliser notre intériorité afin de changer notre façon de vivre? C'est à ces questions que répond le Karmapa.

J'ai Lu

7,60 €



Vie de Gampopa

Principal disciple de Milarépa

Jampa Mackenzie Stewart

Gampopa fut le principal disciple de Milarépa. Sa vie est passionnante à plus d'un titre: on y suit les douleurs, les doutes, le cheminement, les enthousiasmes et les réalisations d'un homme à la fois exceptionnel (le Bouddha lui-même avait prédit sa venue) et proche de nous.

Claire lumière

17 €

Karma

Le futur est ouvert

Chogyam Trungpa

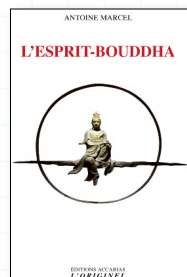
Chogyam Trungpa, l'un des plus grands maîtres du bouddhisme tibétain du XX^e siècle explore ce sujet et approfondit notre compréhension du karma, de ses causes, de ses effets, et de la manière de le trancher à la racine-même.

Ainsi, le karma doit être envisagé comme une bonne nouvelle: la libération est possible et l'avenir n'est jamais déterminé. L'instant suivant, le futur, est une page vierge: il est entre nos mains.

Parution janvier 2021.

Le Courrier du Livre

21 €



L'esprit-bouddha

Antoine Marcel

Portée par des paroles d'anciens maîtres et des textes inspirants, une invitation à l'éveil de l'esprit via l'enseignement bouddhiste, en se débarrassant de ses croyances pour atteindre la quintessence spirituelle.

Accarias-L'Original

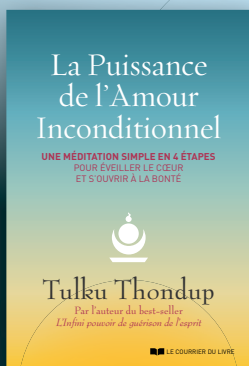
14 €

Une méditation simple pour éveiller le cœur et s'ouvrir à la bonté

Le futur est ouvert

Petit guide pratique du bonheur

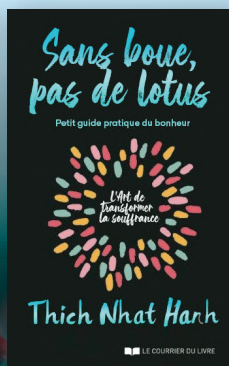
Méditation, respiration, yoga : mon kit bien-être



Parution Novembre 2020



Parution Janvier 2021



Parution Février 2021



Parution Février 2021

Sans bouc, pas de lotus

Petit guide pratique du bonheur,
l'art de transformer la souffrance

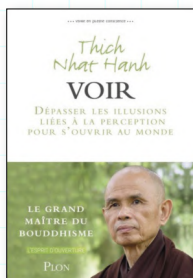
Thich Nhat hanh

Dans ce petit guide, très simple et accessible, Thich Nhat Hanh dévoile le secret du bonheur : il s'agit non pas de vouloir supprimer la souffrance, mais de la reconnaître et de la transformer en joie véritable. Avec son humour et sa lucidité coutumiers, il nous amène à reconnaître les merveilles en nous et autour de nous, et nous enseigne comment être véritablement heureux.

Parution février 2021.

Le Courrier du Livre

15 €



Voir

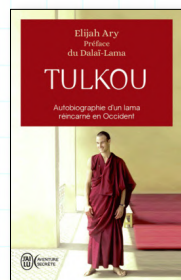
Dépasser les illusions liées à la
perception pour s'ouvrir au monde

Thich Nhat Hanh

Le moine bouddhiste invite à se défaire des illusions sensorielles et des préjugés à l'aide de la méditation, afin de regarder la réalité en profondeur et de transcender les formes pour se reconcentrer sur l'essentiel.

Plon

14 €



Tulkou

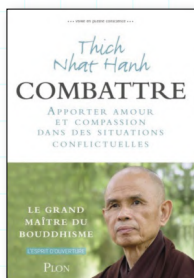
Autobiographie
d'un lama réincarné en Occident

Elijah Ary

Alors qu'il n'a que quatre ans, Elijah Ary fait des rêves souvenirs de personnes, de noms, de lieux précis dans un Tibet lointain, qui vont être authentifiés par des maîtres bouddhistes. À l'âge de huit ans, il est reconnu par le Dalaï-Lama comme la renaissance de l'éminent maître de méditation Guéshé Jatsé. Il reçoit en Inde une formation spirituelle et philosophique, avant de regagner l'Occident. Il retrace ici son parcours.

J'ai Lu

7,20 €



Combattre

Apporter amour et compassion
dans des situations conflictuelles

Thich Nhat Hanh

Jamais dans l'histoire de l'humanité n'avons-nous eu autant de moyens de communication. Pourtant, nous sommes comme des îlots séparés les uns des autres, avec peu de communication réelle entre nous. Quand nous ne pouvons pas nous communiquer, nous souffrons, et nous déversons nos souffrances sur les autres. Vous pouvez modifier votre esprit, votre cerveau, et votre façon de penser et de ressentir. Avec de la pratique, vous pouvez même créer de nouvelles voies neuronales qui mèneront à la compréhension, à la compassion, à l'amour et au pardon.

Plon

14 €



Ce monde

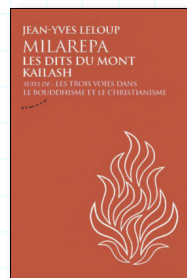
est tout ce que nous avons

Thich Nhat Hanh

À 80 ans, l'infatigable moine bouddhiste Thich Nhat Hanh continue de nous livrer son enseignement, atemporel et universel : respecter la nature et les hommes, entretenir des relations de paix et de sérénité, s'engager sur la voie de l'équilibre et de l'harmonie, se libérer des entraves du mental. Ce livre présente la quintessence de l'enseignement de Thich Nhat Hanh, des conseils pratiques pour transformer sa souffrance en paix intérieure et être en harmonie avec le monde.

J'ai Lu

6,50 €



Milarepa, les dits du mont Kailash

suivi de Les trois voies dans le
bouddhisme et le christianisme

Jean-Yves Leloup

Cet ouvrage se voudrait simplement le témoin d'une double résonance, l'une plus intime, celle des poèmes de Milarepa, l'autre plus rationnelle et culturelle entre la tradition bouddhiste tibétaine et la tradition chrétienne orthodoxe à propos des trois voies qui éclairent l'une et l'autre.

Almora

17 €

Khalil Gibran,
la voix visionnaire du réconfort,
de l'amour et de la tolérance.



PRIX UNITAIRE : 6,70 €



LES LIVRES DE RÉFÉRENCE EN SPIRITUALITÉ

Sur le chemin du bouddha

Le comprendre

pour vous en inspirer au quotidien

Joseph Fortier

Ce livre sur la vie de Bouddha est à la fois une introduction au Bouddhisme et à son mode de vie. Aujourd'hui, plus jamais il est possible d'apporter à notre quotidien une démarche calme et bienveillante face à ses tracés et de suivre le chemin de Bouddha.

Dauphin

22 €

L'ermite de Sho

100 jours d'ascèse

dans la montagne sacrée du Japon

Sylvain Guintard

Le shugendo est l'une des plus anciennes traditions spirituelles du Japon. Parmi les plus anciennes pratiques ascétiques qui attendent le fidèle, il y a la retraite dans la grotte de Shô: 100 jours de solitude et d'ascèse. Sylvain Guintard l'a tentée en 1996. Il nous raconte cette aventure narrant ses joies et désespoirs, alternant méditation et marche quotidienne, récitation de mantras et frugalité. Parution mars 2021.

Éveil

36 €

Les plus beaux contes zen

Henri Brunel

Le zen est entré dans la vie d'Henri Brunel à l'âge de trente-cinq ans. Il se jette à corps perdu dans le yoga. Progressivement, il découvre la pensée zen et, grâce à elle, la paix intérieure, qu'il partage aujourd'hui en écrivant. Parution novembre 2020.

Points

7,70 €

Haïkus en liberté

Le bol du mendiant

Santôka, illustrations: Manda - Ibata

Santôka a fait de la marche et du voyage sa méditation et s'est attaché à libérer le haïku de sa forme traditionnelle, à la recherche de la pure expérience de l'instant présent. Libre comme l'eau et les nuages, il ne fait plus qu'un avec la nature et révèle ainsi son talent unique pour exprimer des émotions d'une subtilité et d'une profondeur infinies.

Synchronique

22 €



Zen et Punk

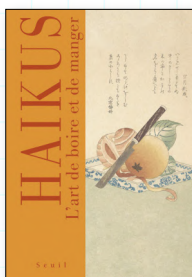
Lettres à un ami mort

Brad Warner

L'auteur revient sur les raisons pour lesquelles le zen lui a fourni une bouée de sauvetage dans un monde difficile. Maître zen désormais reconnu, il approche ce sujet d'une manière nouvelle, très accessible et définitivement punk. Un road-trip initiatique.

L'Original-Charles Antoni

19 €



Haïkus

L'art de boire et de manger

Une anthologie de soixante haïkus sur le thème de la nourriture et de la boisson, illustrés d'estampes d'artistes japonais des XVIII^e et XIX^e siècles.

Seuil

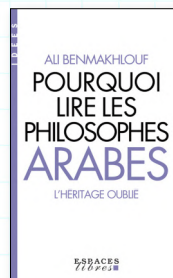
18 €

365 pensées de sagesse japonaise

Un hommage au pays du Soleil Levant, au charme de cette terre suspendue entre tradition et modernité. Jour après jour, ces pages vous accompagneront dans votre parcours de croissance personnelle en vous offrant de nombreuses sources d'inspiration.

White Star

16,90 €



Pourquoi lire les philosophes arabes

L'héritage oublié

Ali Benmakhlouf

Les philosophes arabes ont su ménager des accès multiples à la vérité où religion et philosophie sont pensées de manière conjointe. Leurs travaux dans de nombreux domaines continuent de nous interpeller comme ils ont contribué à la formation de la pensée européenne.

Albin Michel

8,90 €

La conférence des oiseaux

Farid-ud-Din 'Attâr

Ce recueil du poète soufi persan relate les hésitations, les réflexions et le voyage des oiseaux, conduits par la huppe, à la recherche de Simorgh, leur roi, à travers les sept vallées merveilleuses.

Points

9,90 €



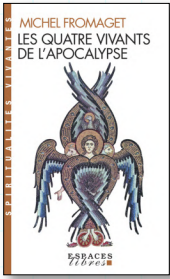
Révolution spirituelle!

Abdennour Bidar

La proposition: une révolution sans violence, tout à la fois spirituelle et politique. où les militants méditent et les méditants militent. Et si nous étions à l'aube d'une humanité nouvelle, infiniment plus spirituelle?

Almora

12 €



Les quatre vivants de l'Apocalypse

Michel Fromaget
 Qui n'a pas manqué de s'interroger sur la signification de ces symboles qui entourent le Christ en gloire au tympan de nombreuses cathédrales et abbayes : un ange, un aigle, un lion et un taureau ailés eux aussi. Associés par la tradition chrétienne aux quatre évangélistes, ils s'enracinent dans la vision des quatre vivants du prophète Ézéchiel, et dans l'Apocalypse de Jean.

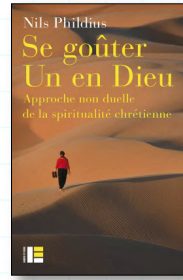
Albin Michel 8,50 €



Cette foi est la mienne

Simone Weil, préface d'Antoine Guggenheim
 Vers la fin de sa brève vie, Simone Weil écrit au père Marie-Alain Couturier pour lui exprimer toutes les questions qui empêchent sa pleine adhésion à l'Église. Elle n'a jamais pu rencontrer ce dominicain et n'a jamais reçu de réponse à cette lettre qui dévoile la profondeur de sa réflexion et l'exigence de sa foi.

Bayard 13,90 €



Se goûter un en Dieu

Approche non duelle de la spiritualité chrétienne
Nils Philidius
 Ce livre rassemble à la fois un récit personnel, des découvertes intérieures cruciales, des repères pour avancer au niveau psycho-spirituel, une lecture de textes bibliques et des propositions concrètes de pratiques spirituelles. Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui désirent mettre en résonance leurs expériences intérieures et les éléments de la tradition chrétienne, dans une interprétation revisitée.

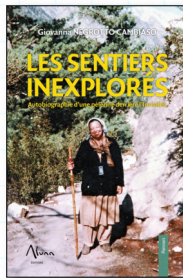
Labor et Fides 19 €



Beauté du monde et souffrance des hommes

Entretiens avec Charles Ehlinger
François Varillon
 Peu de temps avant sa mort, le Père Varillon recevait Charles Ehlinger pour des séries d'entretiens. Celui-ci va recueillir les confidences et les explications du penseur et théologien sur diverses questions : son itinéraire, ses jeunes années à Lyon, sa formation de jésuite, la spiritualité des laïcs, sa passion pour Fénelon et Paul Claudel. Un livre essentiel qui nous dévoile le davantage le parcours et les repères de ce grand penseur.

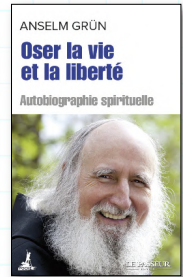
Bayard 18,90 €



Les sentiers inexplorés

Autobiographie d'une pèlerine derrière l'invisible
Giovanna Negrotto Cambiaso
 Sœur Giovanna est née dans une famille de diplomates, profondément chrétienne. Dès son enfance, Dieu est une présence vivante, aimée et aimante. Cette présence va guider ses pas, de la vie contemplative dans un monastère, à l'accueil des plus démunis dans les quartiers pauvres de Rome, puis en silence sur les routes selon l'exemple de Charles de Foucauld, et plus tard en des terres lointaines, notamment en Inde...

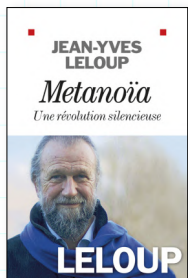
Aluna 24,50 €



Oser la vie et la liberté

Autobiographie spirituelle
Anselm Grün
 Anselm Grün partage les expériences marquantes de son enfance et de sa jeunesse, les défis personnels qu'il a affrontés, le rôle primordial que la foi a joué pour lui. Il évoque sa vie monastique, son rapport au succès, son activité de formateur et de conférencier, ainsi que sa vision d'une spiritualité authentique.

Le Passeur 7,50 €



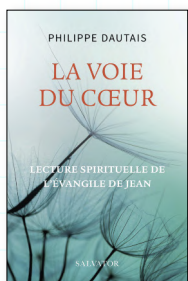
Metanoïa, une révolution silencieuse

Jean-Yves Leloup

L'auteur nous propose de faire un pas de plus au-delà des passions, émotions, pensées illusatoires, phantasmes et angoisses qui nous rongent et nous agitent. « La spiritualité c'est ce pas de plus que chacun peut faire quel que soit le lien (affectif, matériel, psychique, intellectuel, spirituel) où il s'est arrêté mais aussi à partir de là où il se croit arrivé. »

Albin Michel

15 €



La voie du cœur Lecture spirituelle de l'Évangile de Jean

Philippe Dautais

Le père Philippe Dautais nous propose ici une lecture spirituelle, moins axée sur l'exégèse pure que sur la dimension symbolique et intérieure. L'Évangile de Jean s'inscrit dans cette voie du cœur. Elle revêt d'autant plus d'importance à travers les événements qui nous bousculent aujourd'hui.

Salvator

19 €

Récits d'une ermite de montagne

Sœur Catherine

La sœur catholique réside depuis plus de vingt-cinq ans dans le sud-est de la France, entre une cabane-chapelle et une grotte où elle passe presque toute l'année. Est-on plus ermite en vivant dans une grotte qu'en vivant tout simplement dans une maison à l'écart d'un village ? J'avoue que la grotte est entrée dans ma vie de solitaire sans que je sois allée la chercher : il y avait une invitation. La grotte, ce n'était pas une option personnelle, mais un appel de Dieu...

Le Relié

17 €

Après Jésus

L'invention du christianisme

Sous la direction de Roselyne Dupont-Roc & Antoine Guggenheim

Ce ne sont ni Jésus ni saint Paul, mais dix générations de disciples qui ont fait naître le christianisme. Au prix de mille déchirures, échecs et retournements. C'est ce temps des commencements, très peu connu du public, même chrétien, qui est ici reconstitué par les meilleurs spécialistes, et d'une manière non seulement accessible, mais agréable.

Albin Michel

49 €

Découvrir la gratitude

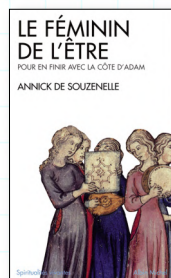
Au risque de l'asymétrie

Catherine Chalier

Comment donner toute sa force au mot « merci » ? En le soumettant à une asymétrie qui n'est ni celle de la puissance ni celle de la préférence. Penser une asymétrie originare, fragile et ineffaçable, à la source de chaque vie, fait découvrir une gratitude qui ne cherche ni à rendre, ni à aliéner sa vie à autrui ou à Dieu. Loin pourtant de plaider la résignation, cette gratitude ouvre à la portée prophétique du « merci ». Non comme mot portant sur l'avenir, mais comme mot révélant à chacun son intime vérité, celle où il rend grâce.

Bayard

19,90 €



Le Féminin de l'être

Pour en finir avec la côte d'Adam

Annick de Souzenelle

Une relecture rigoureuse du mythe d'Adam et Ève qui redonne au Féminin toute sa place dans notre société.

Albin Michel

10,50 €

Le grand retournement

Annick de Souzenelle

L'auteure s'attaque au chapitre V de la Genèse, celui de la généalogie d'Adam, depuis Caïn et Abel jusqu'à Noé. Elle découvre que ces grands ancêtres symbolisent chacun un moment du développement de l'être humain. Ce décryptage nous fait réfléchir sur la nécessité d'un grand retournement. Trouver le sens perdu en changeant de dimension intérieure pour survivre.

Le Relié

14 €

Le symbolisme du corps humain

Nouvelle édition illustrée

Annick de Souzenelle

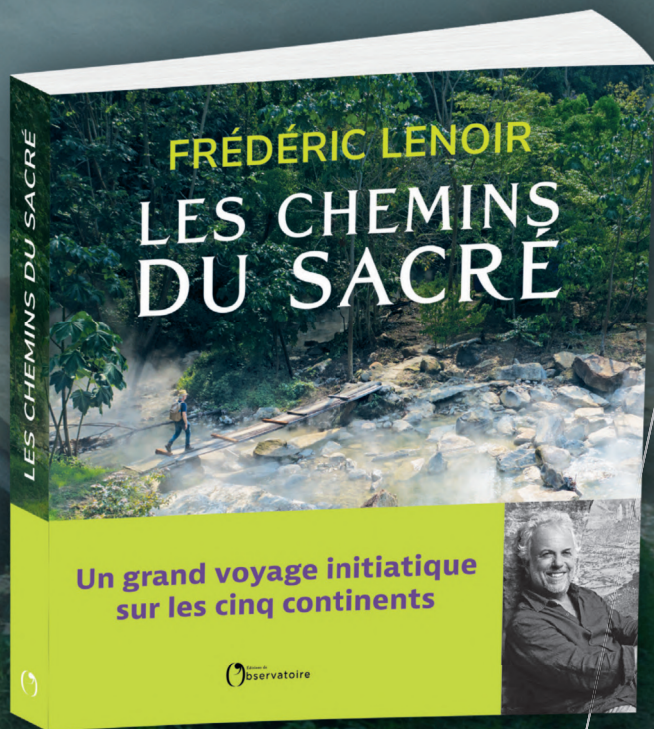
Apprendre à lire le corps, c'est être attentif à son dessin, savoir décrypter les formes du labyrinthe anatomique ; c'est aussi entendre ce que nous disent les grands mythes de l'humanité sur la nature et la fonction subtile de chacun des organes ; c'est enfin redécouvrir l'Arbre des kabbalistes, car si l'homme est « créé à l'image de Dieu », l'image de son corps doit être lue comme le reflet terrestre de cet « Arbre de Vie » dont nous parle la tradition de la Kabbale. Un des grands classiques de la spiritualité enfin disponible en grand format richement illustré. Parution novembre 2020.

Albin Michel

35 €



Un magnifique tour du monde
à la rencontre d'hommes
et de femmes en quête
du sacré.



Découvrir le taoïsme

Histoire, fondements,
courants, pratiques

Marc Lebranchu

Une introduction au taoïsme, l'un des trois piliers de la pensée chinoise, avec le confucianisme et le bouddhisme, complétée d'anecdotes historiques, de récits mythologiques et d'exemples de la vie quotidienne. *Parution novembre 2020.*

Eyrolles

12 €



Tao Te King

Lao-Tseu traduit par Stephen Mitchell

Le Tao Te King, le Livre de la Voie et de la Vertu, écrit au VI^e siècle avant J.-C. par Lao-Tseu, est un classique de la sagesse chinoise, l'ouvrage fondateur du taoïsme. En 81 courts chapitres, Lao-Tseu nous transmet l'essence de la sagesse chinoise, l'équilibre entre les pôles de l'univers, le Yin et le Yang, le féminin et le masculin. Cette édition de luxe est richement illustrée de peintures taoïstes chinoises qui célèbrent l'harmonie avec la nature et le Tao.

Synchronique

22 €

Wabi sabi

L'art d'accepter l'imperfection

Tomas Navarro

L'auteur présente le wabi sabi, un principe de vie dérivé du zen et du tao, résidant dans l'acceptation de l'imperfection du monde, des hommes et de la vie. Il invite à trouver la sérénité en modérant ses désirs et en s'adaptant à la réalité. *Parution novembre 2020.*

Points

8,40 €

Gemmes de sagesse chinoise

108 proverbes

pour toutes les occasions

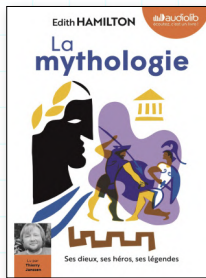
Cyrille J-D Javary & Ni Jincheng

Préface Joël Bellassen

La langue chinoise fourmille de proverbes, maximes, dictons. Ces expressions connues de tous sont un mode de communication délicat qui permet d'en dire beaucoup en quelques mots. Elles constituent ainsi un atout pour communiquer.

Pacifica

18 €



La mythologie

Ses dieux, ses héros, ses légendes

Édith Hamilton

Remontant aux sources, c'est chez les poètes Homère, Hésiode, Pindare, Ovide qu'Édith Hamilton retrouve la substance des grands thèmes mythologiques et nous les restitue, dans leur spontanéité, leur efficacité, sous forme de merveilleuses histoires: Orphée et Eurydice, Philémon et Baucis, Tantale et Niobé, les travaux d'Hercule, le défi d'Icare, la descente de Thésée aux Enfers.

Audiolib

22,50 €

La boîte de la mythologie

600 questions pour tout savoir

sur la mythologie

Luc Ferry

Plus de 600 questions sur la mythologie grecque: l'Illiade et l'Odyssee, les dieux, les expressions d'origine mythologique, les grands héros, les grands mythes de l'amour et les monstres et métamorphoses. Coffret de 150 cartes, 6 intercalaires, 1 livre.

Marabout

10,90 €



Le druidisme au quotidien

Faites vôtre la sagesse originelle de l'Occident afin de construire votre futur sur un solide passé

Viviane Le Moulléc

Présentation de l'enseignement et de la sagesse des anciens prêtres gaulois et celtes. L'auteur expose leur histoire, leurs arts et coutumes, les fondamentaux de la philologie et les textes traditionnels. Elle fournit aussi des conseils de lecture. Un ouvrage savant et pratique, qui vous fera retrouver vos racines avec passion et respect.

Dauphin

25 €

Mégalithes

Les secrets des pierres

Collectif

Ce livre offre un panorama détaillé des connaissances actuelles sur la disposition et l'usage fait des mégalithes. Les écrits de sept spécialistes proposent à la fois une initiation globale aux secrets des cercles de pierre et une analyse minutieuse de sites archéologiques britanniques. *Parution janvier 2021.*

Dervy

24,90 €

Le rêve perdu

de la sagesse grecque

Bertrand Vergely

Bertrand Vergely exprime ce qui fait l'essence de la Grèce, de sa beauté, de sa sagesse et du bonheur quelle dispense quand on a la chance de pouvoir y voyager. Une passionnante odyssee littéraire et vécue, philosophique et spirituelle, à la recherche d'une sagesse perdue qui nourrit et qui apaise.

Privat

19,90 €

L'art royal

Franz Svoboda

Vous pourrez, dans les origines égyptiennes de la franc-maçonnerie, lever le voile de différents mystères, allant des motivations des francs-maçons jusqu'à des réponses, souvent inattendues, à des questions sur le sens de notre vie.

Signal 24 €

Les francs-maçons enfants de la veuve

Et les mystères d'Isis

Elvira Gemeinde

Si les Francs-Maçons portent le titre symbolique d'Enfants de la Veuve, c'est en raison d'une tradition essentielle: celle des Mystères d'Isis, la Veuve par excellence, qui parvint à rassembler les parties dispersées du corps d'Osiris, son époux assassiné (modèle d'Hiram) et à le ressusciter. Ce livre met en lumière la tradition isiaque.

MdV 10,90 €

Le grade de maître et sa symbolique

Pierre Dangle

Connaître la nature de cet être vénérable et décrypter les éléments fondamentaux qui caractérisent le chemin des Grands Mystères, tels le mythe de création, la mort et la résurrection, ou la symbolique trop souvent négligée de la Veuve, est le but de cet ouvrage. L'éclairage apporté permet de comprendre la dimension spirituelle de ce grade.

MdV 10,90 €

Le Rite Français – Tome 5

Les grades de sagesse du rit primordial de France

Hervé Vigier

Un voyage alchimique à ne pas manquer, pour comprendre les prochaines étapes d'un cheminement spirituel qui cherche à réconcilier les découvertes scientifiques, l'harmonie des lois qui régissent le cosmos, et la lumière de la Sagesse.

Telètes 18 €

Les secrets de la méthode maçonnique

Jacques Carletto

À quoi servent les symboles, les mythes et les rites? Quels sont les comportements que développe cette méthode: mieux écouter, changer son regard, apprendre à patienter, oser entreprendre? Le livre est illustré de dessins humoristiques qui donnent un léger recul face au sérieux du travail.

Dervy 14,50 €

La première pierre

Précis d'instruction maçonnique au grade d'apprenti

Max Garnier

Il a semblé utile de porter un regard différent sur la matière symbolique du 1er degré: un regard plus directif. Toutes les significations proposées ici n'ont d'autres ambitions que d'impulser des recherches qui soient strictement personnelles, selon une orientation définie.

Edimaf 19 €

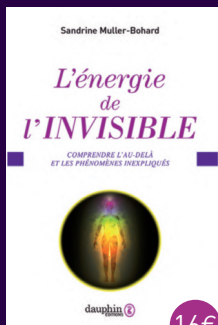
Esotérisme



22 €

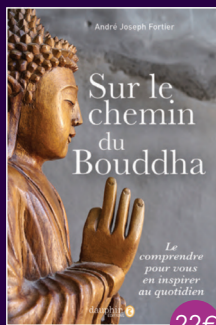


16 €



16 €

Spiritualité



22 €

Bien-être



22 €



24 €

dauphin ÉDITIONS

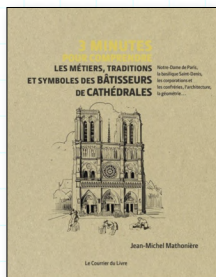
www.editionsdudauphin.com

Retrouvez les interviews de nos auteurs sur notre chaîne Youtube

▶ editionsdudauphin

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux

f i editionsdudauphin



**3 minutes
pour comprendre
les métiers, traditions
et symboles
des bâtisseurs de cathédrales**

Jean-Michel Mathonière

Qui étaient ces créateurs qui érigent les temples que sont les églises, cathédrales et chapelles ? Qui étaient ces humbles artisans et ces puissants commanditaires qui ont réalisé ces merveilles ? Ce livre, magnifiquement illustré, vous présente une vue d'ensemble de ces hommes, de la diversité de leurs métiers et de la richesse de leurs traditions. Un voyage passionnant dans le monde de ces bâtisseurs.

Le Courrier du Livre

21,90 €

**L'agonie
des grandes plaines**

Robert F. Jones

Wisconsin, 1873. Après le suicide de ses parents, Jenny Dousmann, jeune fille courageuse, part pour les plaines de l'Ouest où elle rejoint son frère Otto, vétéran de la guerre de Sécession devenu chasseur de bisons. Alors que l'hiver s'avère difficile, ils sont recueillis par Two Shields, un Cheyenne du Sud, qui s'engage à veiller sur eux à condition qu'ils deviennent membres de sa tribu.

Parution février 2021.

Rocher

20,90 €



**Sagesse amérindienne
Traditions et enseignements
des indiens Cherokee**

Dhyani Ywahoo

L'auteure partage ici les enseignements oraux de son peuple. Elle livre des moyens de transformer les obstacles au bonheur et aux bonnes relations, de remplir sa raison d'être, de manifester la paix et l'abondance, ainsi que de renouveler la planète. Avec des méditations destinées à la clarification du corps, de l'esprit et des émotions ; des rituels de guérison et des enseignements sur la pratique de la générosité et de l'harmonie.

Le Jour

22 €



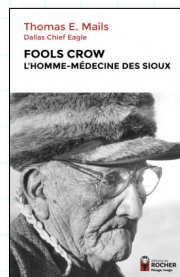
**Rituels de guérison
chez les Navajos**

Donald F. Sandner

Les rites ancestraux mettent en application des principes redécouverts par la psychanalyse jungienne. Le principal support de ces processus se traduit par la réalisation de peintures de sable créées uniquement dans un contexte rituel et religieux. Elles représentent les formes symboliques issues du mythe du Diné de la Création.

Rocher

24,90 €



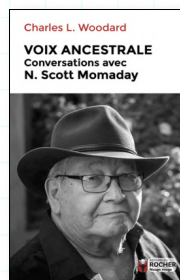
**Fools Crow
L'homme-médecine des Sioux**

Thomas E. Mails

Frank Fools Crow, chef cérémoniel des sioux Oglalas, fut considéré comme le plus grand des saints hommes indiens des cent dernières années. Il nous relate un monde et un mode de vie entrelacés à des valeurs morales et spirituelles consubstantielles de l'identité Lakota. Fools Crow a conduit nombre de cérémonies des plus importantes.

Rocher

22 €



**Voix ancestrales
Conversations avec N. Scott Momaday**

Charles L. Woodard

Ces dialogues sont des conversations à bâtons rompus, jubilatoires et emportées, riches et joyeuses, par lesquelles nous côtoyons avec une étrange facilité la littérature, l'esthétique, la spiritualité, le langage liés à l'univers des Indiens d'Amérique du Nord. Nous y accédons par ces échanges avec un géant de la littérature, autant indienne qu'américaine, dont la voix profonde résonne à notre entendement et nous met en contact direct avec son œuvre.

Rocher

20 €



Le temps aboli

Jiddu Krishnamurti, David Bohm

Entretiens entre Krishnamurti et le physicien David Bohm, qui s'intéresse très tôt à la théorie des quanta. Leurs propos éclairent la nature fondamentale de l'existence, explorant les concepts de perception, d'illusion, d'éveil, de transcendance, de renouveau, de spiritualité...

J'ai Lu 8,50 €

L'art d'être en relation

Jiddu Krishnamurti

Un texte inédit en français de Jiddu Krishnamurti. Comment être véritablement en relation avec soi, les autres et le monde. Un recueil de textes tirés de ses principaux ouvrages.

Synchronique 17,90 €

Face à soi-même

Réflexions sur la nature de l'être

Krishnamurti

Des réflexions de Krishnamurti autour de l'enquête philosophique, des émotions, dont la compréhension et le contrôle permettent d'atteindre le bonheur au quotidien, de l'ego et de l'identification, de la liberté.

Points 8,20 €

Initiation et réalisation spirituelle

René Guénon

Guénon nous éclaire sur la possibilité, à partir de notre état corporel, d'une réalisation spirituelle totale, équivalente à celle des Envoyés divins que les diverses traditions désignent par les noms de Prophète, Rasûl, Bodhisattwa et Avatâra.

Parution janvier 2021. 19,90 €

Aperçus sur l'initiation

René Guénon

Un classique du domaine initiatique et ésotérique. Selon René Guénon, la confusion entre, d'une part, le domaine ésotérique et initiatique et, d'autre part, le domaine mystique est une de celles que l'on commet le plus fréquemment aujourd'hui. Il lui a paru nécessaire de nous expliquer nettement ce que signifie l'initiation, quels sont les éléments qu'elle requiert, et comment elle s'est historiquement développée.

Parution janvier 2021.

Dervy 23 €

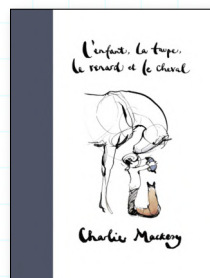
Giordano Bruno

Un génie martyr de l'Inquisition

Jacques Arnould

Giordano Bruno (1548-1600), Dominicain italien, est un érudit, féru de cosmologie et adepte des idées de Copernic et Galilée. Il va encore plus loin en affirmant l'infinité de l'univers. Chassé de son ordre en 1576, il passe le restant de sa vie à fuir, passant en Allemagne, en Suisse, en Angleterre et en France. Il est emprisonné, interrogé et torturé pendant huit ans avant d'être brûlé vif.

Parution février 2021. Albin Michel 20,90 €

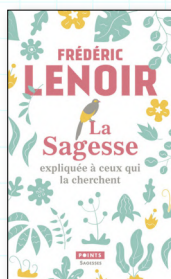


L'enfant, la taupe, le renard et le cheval

Charlie Mackesy

Cette fable universelle et bienveillante raconte une histoire d'amitié entre un enfant, une taupe gourmande et pleine de vie, un renard que les épreuves ont rendu méfiant et un cheval sage et serein. Tous les quatre explorent le vaste monde. Ils se posent des questions. Ils traversent des tempêtes. Ils apprennent à s'aimer. Cette ode à l'innocence et à la bienveillance transmet des leçons de vie qui ont touché le cœur de plus d'un million de lecteurs.

Les Arènes 18 €



La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent

Frédéric Lenoir

Une initiation à la sagesse afin d'insuffler joie, sérénité et vertu dans son quotidien en s'inspirant des propositions d'Épicure, de Bouddha ou encore de Spinoza.

Parution novembre 2020. 8,30 €

Groupes de Paris

Tome I – 1943

G.I. Gurdjieff

Dans les années 40, Gurdjieff recevait ses élèves dans son appartement. Leurs échanges constituaient ce qu'on a appelé alors les *groupes*. Les notes qui font l'objet de ce livre ont été prises au cours de ces réunions. Elles sont un témoignage fidèle de l'enseignement de Gurdjieff durant cette période de sa vie.

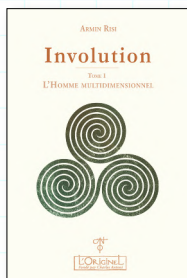
Éoliennes 28 €

Groupes de Paris

Tome II – 1944

G.I. Gurdjieff

Éoliennes 28 €



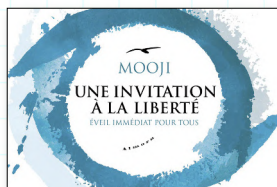
Involution – Tome I L'Homme multidimensionnel

Armin Risi

Se basant tant sur les textes des Védas, de l'Ancien Testament que sur les expériences et témoignages contemporains les plus surprenants, Armin Risi propose une vision entièrement renouvelée de notre existence. Avec cette approche holistique, qui embrasse mythe et raison, une vision nouvelle est possible : l'homme est un être multidimensionnel, appelé à se souvenir de sa destinée spirituelle.

L'Original-Charles Antoni

21 €



Une invitation à la liberté Éveil immédiat pour tous

Mooji

Ce guide ouvre à l'éveil immédiat qui-conque aspire à réaliser le Soi. Bien des chercheurs spirituels croient que l'éveil ne se produit qu'après un long chemin d'études et de pratiques. Ici, nous commençons par la fin, ainsi vous ne pourriez pas nier ni mettre en doute le fait que l'Être absolu est évident et naturel. Vous reconnaîtrez que ce que vous êtes en train de découvrir vous est profondément familier, car ce que nous cherchons est ce que nous sommes déjà : la conscience impersonnelle à jamais parfaite.

Almora

9 €

Vivre dans la simplicité élégante

Satish Kumar

L'auteur présente une philosophie de vie alliant la simplicité matérielle à la simplicité de la pensée et de l'esprit afin de développer une attitude écologique épanouie et élégante. Il montre comment adopter les principes d'une vie simple, se libérer de ses fardeaux psychologiques et s'ouvrir aux autres.

Parution mars 2021.

Plon

18 €



Les magiciens du nouveau siècle

Tome II : Retour
vers le réalisme fantastique

Collectif

Il est plus que temps de faire le point sur notre savoir, nos ignorances, nos choix existentiels et les mythes qui attisent notre désir collectif. Louis Pauwels et Jacques Bergier avaient ressenti ce même besoin au début des années 1960, cela donna naissance au *Matin des magiciens*. La critique du *réalisme fantastique* est achevée, mais le paysage s'est modifié. À notre tour, il nous faut aborder ce qui se lève, ombres et lumières mêlées, au risque de devenir aveugle. Le XXI^e siècle devait être spirituel ou pas, il donne au contraire naissance à un monde d'illusions.

J'ai Lu

12 €



La Terre, notre mère La splendeur de l'Être

Thierry Villette

Comment retrouver en nous, tous les dons de la nature et de la terre dont nous ne sommes pas conscients ? Thierry Villette nous ouvre sur les pouvoirs et richesses de notre Terre Mère mais surtout l'interaction que nous avons avec elle car notre corps est directement lié à son énergie cosmique et à ses vibrations.

Lanore

15 €



Être conscient d'être conscient

Rupert Spira

Ce livre nous convie à un changement radical de direction, à savoir, détourner notre attention de l'expérience objective – qui jamais n'arrive à combler totalement notre soif de bonheur et de paix durables – pour la tourner vers soi, vers l'intérieur. C'est là que se trouve la résidence suprême du bonheur et de la plénitude, dans la simple connaissance de notre être propre, qui est pure conscience.

Accarias-l'Original

16 €

Marie Johanne CROTEAU-MEUROIS

*Une
disciple du
Christ
raconte...*

*Un témoignage
akashique d'une
vérité et d'une
tendresse rares*

*La vraie
nature du
Souffle de
Guérison*



MARIE JOHANNE CROTEAU-MEUROIS

Préface de Daniel Meurois

Le Don du Souffle

*De la Galilée à la Camargue
une disciple du Christ raconte...*

Le
PASSE-MONDE

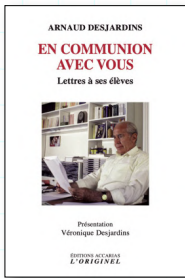
ISBN : 978-2-923647-68-5

DG Diffusion

Le
PASSE-MONDE

Novembre
2020





En communion avec vous

Lettres à ses élèves

Arnaud Desjardins

Ces correspondances suivies permettent d'entrer dans l'intimité de la relation maître à disciple et de voir comment l'élève est guidé pas à pas au travers des situations existentielles qu'il rencontre dans son quotidien. Arnaud ne répond pas seulement à l'élève dont il a le courrier sous les yeux, c'est à chacun de nous qu'il parle directement, de cœur à cœur.

Accarias-l'original

18 €

Les chemins du sacré

Frédéric Lenoir

Le philosophe raconte ses voyages à travers les cinq continents sur les traces du sacré, de l'Australie à l'Éthiopie, du Pérou au Japon en passant par la France, le Monténégro ou encore le Népal. Il a découvert différentes traditions spirituelles et religieuses.

Parution novembre 2020.

L'Observatoire

33 €

Au cœur du vivant

140 graines de conscience pour une vie éveillée

Isa Padovani

Et si vous plantiez chaque jour une graine de conscience dans votre vie? C'est ce que vous propose Isabelle Padovani, avec ce florilège de textes inspirants mêlant joyeusement la sagesse d'une vision éclairée, l'humour permettant de transpercer les voiles de nos conditionnements habituels et la transmission de clefs concrètes, utilisables au quotidien.

Guy Trédaniel

21,90 €

Retour à soi, retour au soi

José Le Roy

Ce livre raconte notre exil, notre souffrance d'avoir perdu notre racine, notre quête, et le bonheur de rentrer chez soi. Ce foyer retrouvé est notre vraie nature, notre vrai Soi, l'Être que nous sommes vraiment. José Le Roy s'appuie ici sur les grands philosophes et maîtres de l'Orient et d'Occident pour nous montrer l'importance de la conversion dans la philosophie et la spiritualité. Et il nous donne aussi des clefs pour rentrer à la maison. Bienvenue chez vous!

Almora

18 €

Les sagesse orientales

Collectif sous la direction de Laurent Testot

Panorama des sagesse et des croyances dans les mondes indiens et chinois : hindouisme, soufisme, sikhisme, jainisme, bouddhisme, shintô, tantrisme ou encore taoïsme et chamanisme. Les auteurs expliquent que ces spiritualités, comme toute religion, font à la fois preuve de tolérance et de violence, de philosophie et d'idolâtrie. Parution novembre 2020.

Sciences Humaines

24 €

Les noces de l'Orient et de l'Occident

La rencontre de deux sagesse en quête d'absolu

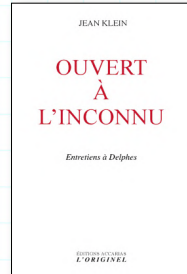
Bede Griffiths,

préface de Marie-Madeleine Davy

Moine bénédictin anglais, Bede Griffiths a vécu en Inde pendant trente-huit ans. Il s'est immergé dans l'une des cultures religieuses les plus riches du monde. Son vœu le plus cher était de rapprocher les hommes de cette union ultime avec Dieu dans laquelle l'Orient et l'Occident seraient enfin réunis. Il réunit ici les grands mythes de la Bible et des récits sacrés de l'Inde. Découvrant en Inde le rôle du mythe comme mode d'expression de vérités qui ne peuvent s'énoncer autrement, il trouve ainsi le moyen de dire à l'homme moderne sa foi dans le Christ, dans l'Église et dans l'avenir.

Les Deux Océans

14 €



Ouvert à l'inconnu

Jean Klein

À travers ce recueil d'entretiens, Jean Klein nous invite à découvrir notre vraie nature. Il nous amène à la compréhension de ce que nous sommes, la conscience sans objet. Il est un des rares maîtres, par sa claire vision, à apporter les éléments indispensables pour vivre sciemment cette compréhension et l'intégrer dans l'expérience quotidienne.

Accarias-l'Original

17,50 €



Comment rester serein quand tout s'effondre

Fabrice Midal

Ce livre est celui de l'espoir et de la guérison, pour apprendre à soigner ce qui est blessé en nous et repartir du bon pied. De courtes histoires et des réflexions qui illustrent des préceptes philosophiques afin d'appriivoiser ses peurs, faire face à une crise et accepter de ne pas tout savoir ou prévoir.

Flammarion

17,90 €



Jean-Philippe de Tonnac

LE CERCLE DES GUÉRISSEUSES

PRIX ALEF 2020
des Librairies Mieux-Être et Spiritualité



JEAN-MICHEL DE TONNAC

312 pages • 15 x 22 cm
978-2-8132-1970-1 • 19,90 €



JULES MICHELET

La Sorcière

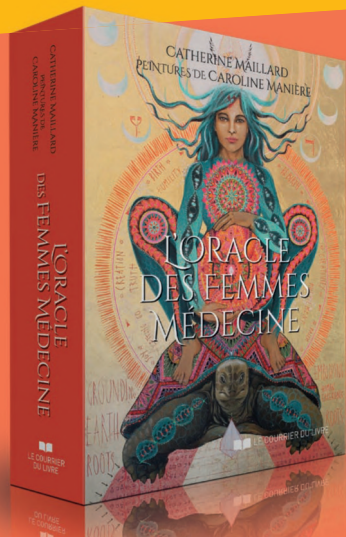
Preface et commentaires de
JEAN-PHILIPPE DE TONNAC
Illustrations de GABRIEL SANCHEZ



JULES MICHELET

ILLUSTRATIONS DE GABRIEL SANCHEZ

448 pages • 16 x 23 cm
978-2-38135-028-8 • 24,90 €



CATHERINE MAILLARD
PEINTURES DE CAROLINE MANIÈRE

Ce coffret comprend : 49 cartes,
un livre en couleurs de 196 pages
et une pochette en coton
978-2-7029-1782-4 • 26 €



LOUMITEA

UN CHEMIN
DE FEMME
MÉDECINE

Du don à l'apprentissage



LOUMITEA

284 pages • 15 x 22 cm
978-2-38135-034-9 • 19 €

Femmes chamanes

Rencontres initiatiques

Audrey Fella

Une immersion éclairante au cœur du chamanisme féminin et occidental d'aujourd'hui. Audrey Fella a rencontré six femmes remarquables qui ont été initiées par des chamanes de diverses traditions et les esprits de la nature; elles ont acquis une connaissance vivante, pour soigner et guider les autres. Elles nous offrent ici leur enseignement et leur sagesse.

Mama 25 €

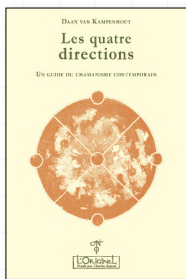
Un chemin de femme médecine

Du don à l'apprentissage

Loumitea

Naît-on femme-médecine ou le devient-on? Le chamanisme est, en réalité, une discipline quotidienne. Loumitea nous parle, dans le récit de sa vie, de cette discipline et des étapes de son initiation au fil de rencontres exceptionnelles, *Parution janvier 2021*.

Véga 20 €



Les quatre directions

Un guide du chamanisme contemporain

Daan van Kampenhou

La roue des directions représente les cycles de la nature dans ses aspects physiques, psychologiques, énergétiques et spirituels. Les quatre directions nous enseignent que tout ce qui existe a une place, que tout est lié. Ce livre permet l'intégration de ces connaissances par la pratique ludique d'exercices et de rituels et nous aide à trouver notre propre place.

L'Original-Charles Antoni 19 €

Chamanisme celtique

Transmission de nos terres

Gilles Wurtz

L'auteur nous propose une approche directe, pragmatique et concrète, accessible à tous de cette tradition chamanique celtique et de tous les concepts clés. Le but de cette pratique est d'apprendre à mieux se connaître, à favoriser son propre bien-être pour mieux avancer sur son chemin spirituel, apprendre à vivre en harmonie avec soi, avec les êtres vivants et avec son environnement.

Véga 19,90 €

Médecine pour la Terre

La pratique chamanique pour transformer et guérir l'homme et son environnement

Sandra Ingerman

Comment sauver l'Homme et la Terre? Sandra Ingerman nous entraîne dans un remarquable voyage à travers l'histoire de la transmutation, et nous enseigne comment nous pouvons utiliser cette technique oubliée pour nous améliorer nous-mêmes et changer notre environnement. Elle nous propose des visualisations créatrices, des cérémonies, des rituels et des chants inspirés de pratiques thérapeutiques anciennes qui donnent des résultats.

Véga 20 €

Soins chamaniques pour tous au quotidien

Se reconnecter aux esprits du règne végétal, animal et minéral

Martine Isadora

Cette méthode de soins énergétiques nous ouvre les portes du monde invisible, subtil et bienveillant, pour nous reconnecter à la Terre-Mère guérisseuse. Vous apprendrez à communiquer avec les esprits des minéraux, des végétaux et des animaux. Vous découvrirez comment recevoir l'aide des esprits de la Nature pour favoriser l'auto-guérison tant physique qu'émotionnelle et retrouver un équilibre de vie plus proche des éléments qui nous entourent.

Véga 22 €



Mère

L'enseignement spirituel de la forêt amazonienne

Laurent Huguelit, préface de Matthieu Ricard

C'est lors d'un séjour en Amazonie que l'auteur a été désigné porte-parole de la grande forêt par l'esprit de la mère de toutes les mères en personne. Laurent Huguelit a mis sur papier les paroles, les visions, les impressions et les anecdotes que la forêt lui a demandé d'exprimer. C'est un enseignement prodigé par la nature qui nous est livré dans ces pages, un pèlerinage au cœur de la grande famille du vivant.

Mama 25 €

Votre sac médecine sur la voie chamanique

Objets de pouvoir, rituels et cérémonies pour transformer votre vie

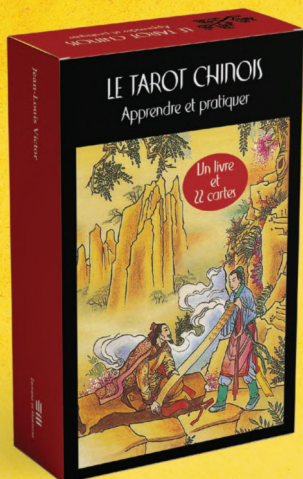
Don José Ruiz, préface de don Miguel Ruiz

Le chamane toltèque don José Ruiz, en nous présentant comment pratiquer plus de 25 rituels et cérémonies chamaniques, nous offre un guide détaillé, à la portée de tous. Avec des instructions données étape par étape, don José Ruiz rend ces rituels et cérémonies accessibles à tous ceux qui se sentent appelés à découvrir et suivre la voie chamanique. *Parution novembre*.

Guy Trédaniel 16,90 €

DIVINATION

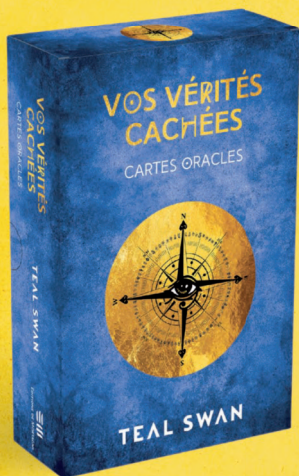
Des coffrets INCONTOURNABLES



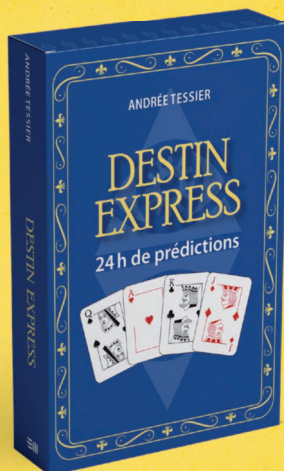
ISBN :
978-2-89662-980-0
22 cartes • 64 pages
PRIX : 20 €



ISBN :
978-2-89074-793-7
78 cartes • 64 pages
PRIX SUGGÈRE : 20 €



ISBN :
978-2-89792-124-8
78 cartes • 204 pages
PRIX : 24 €



ISBN :
978-2-89792-030-2
32 cartes • 48 pages
PRIX : 18 €



Initiation à l'astrologie

Découvrez les clés de votre personnalité grâce à votre thème astral

Émilie Charton, illustrations de Lynä

Ce livre vous invite à réaliser et interpréter votre thème astral pas à pas, pour vivre plus harmonieusement, en accord avec vos désirs profonds.

Marie-Claire

16,90 €

Dialogue avec les signes du zodiaque

Elke Faraone

« Ce guide donne la parole aux différents protagonistes du zodiaque comme si je m'entretenais avec chacun d'eux. En les interrogeant, j'offre au lecteur d'entrer dans leur intimité. » Un guide complet et original qui passe tous les signes au crible pour mieux cerner qui nous sommes.

Pygmalion

19,90 €

L'influence des astres sur votre santé

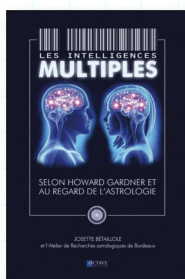
Philippe Dorbaire

L'auteur explique que les forces cosmiques exercent une influence sur l'individu dès sa naissance et que les planètes influent sur les pathologies. Chaque astre étant relié à une vitamine, les plantes et remèdes homéopathiques peuvent s'administrer en fonction des heures planétaires et des signes.

Parution décembre 2020.

Lanore

9,50 €



Les intelligences multiples

Selon Howard Gardner et au regard de l'astrologie

Josette Betaillolle

& l'Atelier de Recherches astro

Les traits de personnalité interviennent dans l'efficacité du comportement intelligent et par conséquent dans toute la conception globale de l'intelligence elle-même. Le plus simple est de se pencher avec attention sur le mode opératoire qui va permettre à l'être intelligent de s'adapter de façon efficace et ingénieuse à son milieu.

Octave

18 €

Mercure rétrograde

Yasmin Boland, Kim Farnell

En tant que planète de la communication, Mercure peut engendrer de nombreuses perturbations lorsqu'elle est rétrograde. Voici tous les conseils nécessaires en fonction de votre signe du Zodiaque, de vos planètes et de vos maisons, ainsi que les dates de Mercure rétrograde à noter dans votre agenda jusqu'en 2030. Parution janvier 2021.

Le Courrier du Livre

18 €

Découvrez l'astrologie indienne

Élaborer et interpréter son thème natal

François Leleu

Il s'agit d'une astrologie sidérale, utilisant l'exacte photographie du ciel au moment de la naissance, par opposition à l'astrologie occidentale tropicale. Elle ne propose pas une vision fataliste de l'existence, mais bien une possibilité de transformation. Parution février 2021.

Guy Trédaniel

19 €



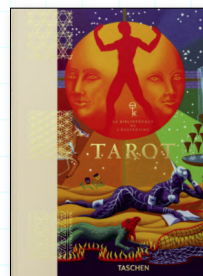
Tout est dans les lignes de vos mains

Richard Webster

Dans ce guide, découvrez les bases de la chiromancie: lignes principales et secondaires, mais aussi empreintes digitales et palmaires, forme de la paume, longueur des doigts, texture de la peau... Les traits de personnalité qui se cachent dans vos mains, et les talents à valoriser... Un exemple inédit de séance pour lire facilement les lignes de la main avec vos proches.

Leduc.s

18 €



Tarot

Jessica Hundley

Une histoire visuelle du tarot. Suivant l'ordonnement des arcanes majeurs et mineurs, ce recueil illustré rassemble plus de 500 cartes et des œuvres originales du monde entier afin d'explorer dans le détail cette forme d'art centenaire par lequel nous tentons de nous connecter au divin.

Taschen

30 €



Les codes secrets du Tarot

Vol. 1 – Une codification inconnue

Philippe Camoin

Voici le premier livre d'une trilogie contenant l'enseignement innovateur de Philippe Camoin. Son approche et sa vision innovatrice montrent comment le Tarot utilise un langage subtil afin de communiquer avec nous. L'auteur a créé une méthode révolutionnaire de lecture du Tarot permettant de comprendre et d'interpréter ces codes. Une nouvelle conscience apparaît et une nouvelle vision met notre âme en relation avec le Tarot.

Conver

41,89 €

Ma bible du tarot de Marseille

Nathali Remy

Découvrez et interprétez la symbolique des lames majeures et mineures. Expérimentez plusieurs tirages... Utilisez le tarot au quotidien comme un outil pour harmoniser vos relations personnelles et professionnelles. Testez des synergies inédites et puissantes en alliant à vos tirages les pierres, les huiles essentielles, les élixirs et les postures de yoga associées. Parution novembre 2020.

C02 Leducs

29,90 €

L'histoire secrète du tarot et du diamant de naissance

Éric Jackson Perrin

Ce livre vous emmène dans l'histoire secrète du Tarot. Il n'y a pourtant aucun reportage, documentaire ou film sérieux sur le sujet. Ce livret propose d'apporter les informations nécessaires à la réalisation d'un reportage, documentaire ou film.

EJP via BoD

12 €



Messages des pierres au peuple humain

Joëlle Chautems

Cet oracle vous emmène à la découverte des caractéristiques physiques ainsi que des vertus en oligothérapie, chromothérapie et lithothérapie de ces joyaux de la terre. Chaque pierre délivre aussi un message d'espoir à l'humanité, pour nous aider à surmonter les obstacles de la vie et nous rappeler que nous faisons partie d'un tout. 46 cartes et un guide d'accompagnement

Favre

24 €



Le tarot développement Faire le choix de la sagesse, une méthode en 22 étapes pour rendre sa vie meilleure

Corinne Morel

Le Tarot de Marseille permet de connecter la sagesse à la réalité à travers ses 22 arcanes, constituant ici les 22 étapes du cheminement proposé par l'auteure. Chaque lame représente une étape-clé de notre vie avec la multiplicité de ses expériences heureuses ou malheureuses, favorables ou défavorables.

Grancher

20 €



Messages de votre flamme jumelle

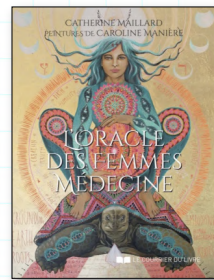
David Sabat

Illustrations de Céline Ananian

Grâce à cet oracle, vous recevrez jour après jour une guidance inspirante sur cette relation à la fois singulière et complexe que vivent les flammes jumelles. Chaque carte porte une vibration qui lui est propre, sa lecture vous traverse et vous informe de ce qu'elle est, et son énergie est porteuse de guérison, qu'elle soit émotionnelle, psychologique ou karmique. Coffret un livre et 36 cartes.

Contre-Dires

26 €



L'oracle des femmes médecine

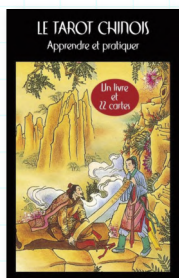
Catherine Maillard

Illustrations Caroline Manière

Nous allons explorer l'essence du féminin, pour découvrir nos forces vives, nous relever, et manifester le grand Rêve de Pacha Mama pour ses enfants. Chacune des 49 cartes vous transmet des clés symboliques ainsi que des indications concrètes pour votre vie. Coffret un livre et 49 cartes.

Le Courrier du Livre

24,90 €



Le tarot chinois

Apprendre et pratiquer

Jean-Louis Victor

Utilisant les mêmes symboles universaux que le Tarot occidental mais s'inspirant de l'imagerie issue de la tradition orientale millénaire, le Tarot chinois harmonise avec subtilité les sagesses des deux civilisations. Puisant ses sources dans les enseignements de Lao-Tseu et de Confucius, il deviendra très vite indispensable pour vous. Coffret un livre et 22 cartes.

Mortagne

20 €



Oracle de la bohémienne

Ma bonne fortune

Ouvrage permettant de faire appel à En tournant la main du destin, obtenez des réponses de la bohémienne pour connaître l'avenir, trouver l'amour ou savoir quand commencer un projet.

Rustica

12,95 €

Oracle histoires de sorcières

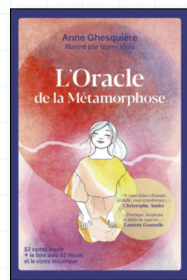
Deborah Blake

Illustrations Élisabeth Alba

Cet oracle stimulera votre intuition et ajoutera des vibrations positives à votre vie. L'association de sa fantaisie et de son sérieux vous aidera à traverser les moments les plus difficiles. Coffret de 40 cartes, et un livret d'accompagnement en couleurs.

Arcana Sacra

24 €



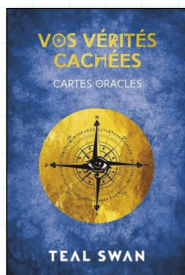
L'oracle de la métamorphose

Anne Ghesquière, illustré par Izumi Idoia

Avec cet oracle unique, cheminez pour activer la puissance de votre énergie. En tirant chaque semaine l'une des 52 cartes inspirantes, vivez intensément son message et le rituel proposé. Ces sujets se font l'écho du roman initiatique qui accompagne l'oracle, mettant en scène une jeune sage, Leïla, vivant au temps des Atlantes. Ce conte est porteur d'un message universel duquel émane une vibration d'éveil pour ouvrir la mystérieuse brèche de lumière... Coffret : 52 cartes + livre de 176 pages.

Eyrolles

26 €



Vos vérités cachées

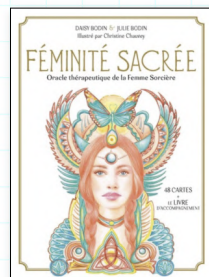
Cartes oracles

Teal Swan

Ce jeu vous donnera accès à votre inconscient. Êtes-vous prêt à y faire face? À accepter que vos vérités cachées soient mises au jour et à cesser de laisser vos peurs vous contrôler? Ces 78 cartes oracles vous accompagneront dans la prise de bonnes décisions et dans la connaissance de vous-même. Parution novembre 2020.

Mortagne

24 €



Féminité sacrée

Oracle thérapeutique de la femme sorcière

Daisy Bodin & Julie Bodin

Illustré par Christine Chauvey

Ce coffret est une invitation à dévoiler votre potentiel inexploité. Laissez-vous guider par les tirages et mettez en application les ateliers de vie proposés dans le livre pour avancer sur votre chemin de vie. 48 cartes + livre de 220 pages.

Eyrolles

22,90 €

Mon oracle magique

Esprits de la nature

Sarah Diviné, illustrations Beya Rebaï

Les cartes de l'oracle Esprits de la Nature vous connectent à la sagesse pure et puissante de la nature. Elles vous guident sur votre chemin de vie et vous offrent un nouvel éclairage sur votre être. 40 cartes inspirantes et 1 livre pour décrypter le message reçu.

Le Lotus et l'Éléphant

12,90 €

Eric J. Perrin vous propose 34 livres, dont 11 livres d'Astrologie, pour vous connaître, expérimenter l'enchantement, la passion et co-créer un nouveau monde. Editions BoD.



ISBN 9791094871737
468 pages - 30 €



ISBN 9791094871935
248 pages - 20 €



ISBN 9791094871928
404 pages - 20 €



ISBN 9791094871584
504 pages - 30 €



Format 10 cm x 17 cm

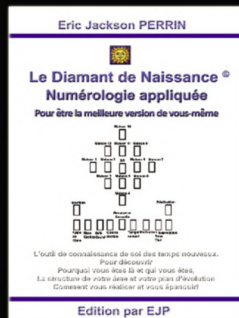
ISBN 9791094871850
384 pages - 20 €



ISBN 9791094871942
560 pages - 30 €



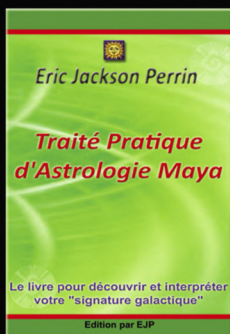
ISBN 9791094871454
256 pages - 20 €



ISBN 9791094871003
164 pages - 20 €



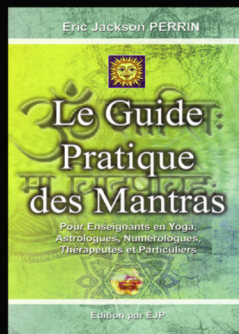
ISBN 9791094871041
228 pages - 20 €



ISBN 9791094871898
168 pages - 20 €



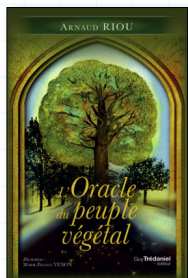
ISBN 9791094871676
220 pages - 20 €



ISBN 9791094871997
260 pages - 20 €

Dates des ateliers Tarot-Diamant de Naissance et autres voir www.coaching-evolution.net
contact : jacksoneric@neuf.fr

Format des livres 15,5 cm X 22 cm sauf le Yi King de poche 10 x17 cm



L'oracle du peuple végétal

Arnaud Riou, illustrations Marie-France Venon
Il est temps de considérer le peuple végétal comme un peuple à part, sensible, indispensable et complexe, avec lequel nous pouvons apprendre à vivre en belle intelligence et en respect. Rencontrez l'Esprit des végétaux et recevez leur message qui inspirera vos choix, vos paroles et vos actes. Coffret: 52 cartes + livre de 222 pages.

Guy Trédaniel

26 €



Mon oracle quotidien

Écoutez les messages de votre âme

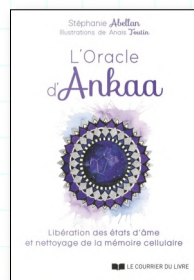
Jerico Mandybur

Illustrations de Jenny My Dubet

Un oracle pour obtenir des réponses de son moi supérieur en lui posant une question judicieuse chaque jour. Des conseils et des phrases inspirantes afin de prendre des décisions éclairées.

Le Lotus et l'Éléphant

17,95 €



L'oracle d'Ankaa

Libération des états d'âme et nettoyage de la mémoire cellulaire

Stéphanie Abellan

Illustrations d'Anaïs Toutin

L'Oracle d'Ankaa est un précieux outil de développement personnel pour nettoyer les mémoires bloquantes, cristallisées dans votre mémoire cellulaire au fil de vos incarnations, de votre lignée transgénérationnelle ou lors de vos expériences personnelles. Coffret un livre et 52 cartes.

Le Courrier du Livre

24,90 €



L'oracle de la Terre sacrée

Toni Carmine Salerno & Leela J. Williams
Illustré par Helena Nelson-Reed
Communiez avec la sagesse intemporelle et les merveilles de la Terre-Mère, afin de trouver des réponses pratiques et spirituelles à vos questions. Les auteurs vous accompagnent sur le chemin de la découverte de soi qui vous emmènera vers la plus belle destination d'entre toutes, notre Terre Sacrée. Coffret: 45 cartes + livre de 121 pages.

Véga

26 €



Le tarot de l'unité

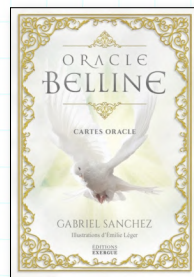
Une voie alchimique vers la réconciliation du masculin et du féminin

Hélène Huc, illustrations Aj Dirtystein

En chaque être humain réside un couple intérieur fait de ce masculin et de ce féminin qui doit être conscientisé, harmonisé, pour espérer faire éclore un nouveau modèle, affranchi de la guerre des sexes. Ce livre nous propose d'œuvrer à l'intégration du masculin et du féminin en soi, pour mieux aller à la rencontre de l'autre. Un voyage vers l'inconnu de soi, nécessaire à l'émergence d'une nouvelle conscience!

Tana

18,90 €



Oracle Belline

Cartes oracle

Gabriel Sanchez, illustrations Émilie Léger
Conservant l'essence, le symbolisme et l'esprit original de l'Oracle Belline, Gabriel Sanchez présente une version vivante, moderne et esthétique, à travers des illustrations empreintes de romantisme et de poésie. Cet oracle se compose d'un livre de 128 pages et de 53 cartes, dont 49 sont réparties en 7 familles planétaires comprenant chacune 7 cartes.

Exergue

24,90 €

Encyclopédie des pierres thérapeutiques

De A (agate) à Z (zoisite)

Michael Gienger

Cette encyclopédie décrit quelque 450 minéraux, roches, pierres précieuses utilisés comme pierres curatives. L'origine de leur nom, leur formation, leurs caractéristiques minéralogiques ainsi que leurs effets thérapeutiques et leur utilisation sont présentés avec des explications claires et de belles photos en couleurs. *Parution janvier 2021.*

Guy Trédaniel

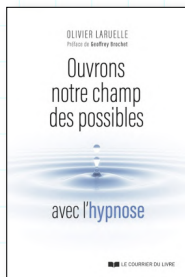
26 €

Agenda 2020 Pierres & Cristaux

Vivez jour après jour au rythme des couleurs et des vibrations de la cornaline, de l'agate, du lapis-lazuli, de l'émeraude, du diamant, du grenat et bien d'autres. Égayer et apaisez votre quotidien grâce à leurs propriétés spirituelles et thérapeutiques au service de l'âme aussi bien que du corps.

Grancher

13,95 €



Ouvrons notre champ des possibles avec l'hypnose

Olivier Laruelle

« Au fil des lignes et de mes expériences, je vous explique comment, je suis parvenu à reprendre sous hypnose, le contrôle de ma destinée. Si je l'ai fait, pourquoi pas vous ? Le jour est venu de vous faire confiance, et d'accepter cette évidence. Votre inconscient, est un réservoir inépuisable de ressources. »

Le Courier du Livre

14 €

Histoires du soir pour les adultes qui ont peur du noir

Des histoires méditatives pour le bien-être psychique

Anne-Charlotte Sangam

Vous découvrirez ici trente histoires contemplatives et méditatives. Elles explorent avec douceur et poésie les questions auxquelles nous pouvons être confrontés au jour le jour (le doute, la peur, la gratitude, la vulnérabilité, etc.). Par leur pouvoir de suggestion, elles procurent réconfort, confiance et apaisement. En distillant des rituels et conseils venus de la sophrologie ou du yoga, Anne-Charlotte Sangam vous invite à un véritable voyage sensoriel au pays des songes.

Leducs

14,90 €



Manuel de guérison des cauchemars

De 2 à 90 ans

Benjamin Putois

Ce livre nous révèle les mécanismes fascinants de cet état mystérieux de la conscience, éclairés par les dernières découvertes scientifiques. Il nous présente une nouvelle technique pour guérir des cauchemars qui transforme les scénarios négatifs en scénarios positifs.

Les Arènes

20,90 €



L'autohypnose pour soigner les angoisses

Jean-Michel Jakobowicz

La méthode pour être heureux au XXI^e siècle. L'hypnose et l'autohypnose : les bienfaits de ces approches sur nos peurs, comment les mettre en pratique. Décryptage des grandes angoisses de notre époque : pandémie, changement climatique, nouvelles technologies, terrorisme, monde du travail... 20 tranches spécifiques à chacune des inquiétudes pour vous permettre d'y faire face.

Leducs

18 €



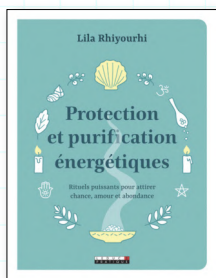
L'autohypnose facile et ludique pour l'enfant et ses parents

Pascale Chami

40 propositions pratiques d'autohypnose, courtes et ludiques, qui abordent des problématiques récurrentes de 6 à 14 ans. Elles sont regroupées par thème : peurs, anxiété, troubles du sommeil, de l'attention, etc. Le CD audio propose des exercices d'autohypnose et une initiation à l'hypnose en famille.

Le Courier du Livre

20 €



Protection et purification énergétiques

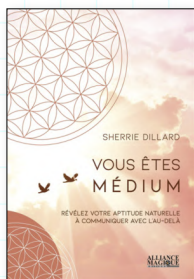
Rituels puissants pour attirer chance, amour et abondance

Lila Rhyourhi

Avec ce carnet, je décide de faire pour moi ce que personne ne pourra jamais faire : entretenir de bonnes énergies pour vivre une vie qui me ressemble. Quand la vie perd sa fluidité, il est important de prendre soin de vos énergies et de demander l'aide des esprits bienveillants. Grâce à ce carnet, mesurez vos progrès et vos accomplissements pour gagner en force et faire grandir votre lumière intérieure.

Leduc.s

14,90 €



Vous êtes médium

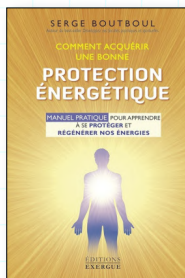
Révélez votre aptitude naturelle à communiquer avec l'au-delà

Sherrie Dillard

Ce livre vous guide pas à pas vers une meilleure compréhension et une pratique maîtrisée de vos capacités innées pour communiquer avec ces êtres disparus qui ne cherchent qu'à entretenir avec vous ce lien éternel, pour vous assister et vous guider...

Alliance Magique

18 €



Comment acquérir une bonne protection énergétique

Manuel pratique pour apprendre à se protéger et régénérer nos énergies

Serge Boutroul

Ce manuel vous aidera à éveiller votre ressenti pour percevoir ce qui est subtil, afin de parer toute intrusion de cet ordre. Vous apprendrez à créer vos propres protections psychiques de manière stable et à maintenir votre vibration intérieure élevée.

Exergue

19,90 €



Découvrir les pouvoirs guérisseurs de la Lune

Amour, joie, santé, inspiration... reconnectez-vous aux cycles lunaires pour transformer votre vie

Theresa Cheung

Découvrez comment le pouvoir de la Lune peut vous aider à atteindre des objectifs ambitieux et à répondre à vos préoccupations les plus secrètes. Une introduction complète aux pouvoirs de la Lune, les bases de l'astrologie lunaire, des explications concrètes pour exploiter la puissance lunaire.

Eyrolles

19,90 €



Développez vos facultés de voyance

Joëlle Portalié

L'auteure vous donne les clés issues de son expérience de voyante et vous livre les techniques pour développer vos capacités naturelles de voyance. Prises de décisions facilitées, meilleure compréhension des situations, fluidité relationnelle, créativité stimulée, la voyance vous aide à réaliser votre potentiel.

Parution novembre 2020.

Leduc.s

17 €



Survivre dans le tumulte

Patricia Darré

L'auteure a déjà évoqué les rapports avec l'au-delà que son don de médium lui permet d'entretenir. Des phénomènes à l'œuvre perturbent les énergies qui nous entourent, donc nos émotions et notre moral. Ils ont même des effets indésirables et durables sur notre physique. C'est pénible, mais pas dramatique, affirme ses guides à Patricia Darré. Des changements profonds sont en cours et l'Homme, comme les animaux, doit s'y habituer.

Michel Lafon

17,95 €



L'envol vers soi

Lena Favre

Transmis par une channel, ce dialogue entre un collectif d'êtres de lumière et Pastor, un guide des plans supérieurs, éclaire le chemin de chacun en cette période unique de l'histoire de l'humanité.

Mama 28 €



Médium

Quand l'au-delà nous parle

Lionel Broucksaux

L'auteur raconte la découverte de ses dons et le long parcours qui l'a amené à devenir thérapeute. Il détaille les outils qu'il met en œuvre pour aider ses consultants et dévoile les incroyables coïncidences qui ont jalonné sa pratique de médium.

Presses du Châtelet 18 €

Le Livre des Anges – tome vi

Rêves-Signes-Méditation,
Un monde qui débousole

Kaya & Christiane Muller

Les Livres des Anges présentent des enseignements et témoignages en lien avec l'interprétation des rêves, signes et symboles.

Univers/Cité Mikael 28 €

ConneXions

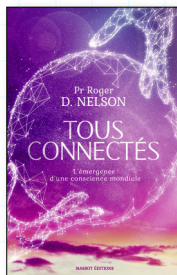
Entretiens avec l'invisible

Sylvie Dethiollaz, Claude Charles Fourier

Cet ouvrage rassemble les conclusions de l'étude menée par les auteurs sur la possibilité d'une communication avec d'autres dimensions. Ils ont mis à jour les processus de réception de messages provenant d'autres plans de réalité par le biais de la voix (channeling) et les canaux de la médiumnité. Ce livre nous mène vers la physique quantique qui apporte un éclairage à l'aspect paranormal de ces phénomènes.

Parution janvier 2021.

Guy Trédaniel 19 €



Tous connectés

L'émergence
d'une conscience mondiale

Pr Roger D. Nelson

Le *Projet de Conscience Globale* vise à démontrer que les consciences humaines sont toutes reliées les unes aux autres. Lorsque des millions de personnes ressentent les mêmes émotions à l'égard d'un événement mondial, le champ mental global agit en cohérence structurée au sein de la noosphère. Cet ouvrage ouvre des perspectives fascinantes sur la façon dont nous pourrions modifier nos conditions d'existence et notre environnement. Notre futur est dans nos esprits.

Massot 24 €



La nature de la psyché

Jane Roberts

Seth se décrit lui-même comme l'essence de l'énergie d'une personnalité non incarnée. En tant que tel, il a dicté chaque mot de ce livre à Jane Roberts. Seth jette un regard novateur sur le féminin et le masculin, l'amour, les rêves, les hommes préhistoriques, la conscience animale, le bien et le mal, la nature du temps et de l'espace, l'apparition du langage et même celle de la vie.

Parution novembre 2020.

Mama 25 €



Retour vers la sagesse

Geneviève Delpech

J'ai eu besoin de faire le point, de repartir sur les traces de l'expérience qui avait changé ma vie. Trop de choses s'étaient passées, le décès de mon mari, les ennus matériels... Voici le récit autobiographique de l'auteure sur une expérience médiumnique postérieure au décès de son mari, le chanteur Michel Delpech.

Pygmalion 18 €

À la découverte des pendules

Apprenez à utiliser un pendule, ce merveilleux outil de divination !

Maude Patrzynski Bernard

Nul besoin d'avoir un don pour savoir utiliser un pendule. Il suffit d'être persévérant et de croire en ses capacités. Que ce soit dans le but de retrouver des objets perdus, ou dans l'espoir d'obtenir de l'aide pour prendre une décision importante, cet ouvrage vous donne les clés pour pratiquer avec brio cet art divinatoire. Vous saurez quel pendule vous convient le mieux parmi la multitude qui s'offre à vous : pendules égyptien, des Bâisseurs, Cône, Spirale, etc. En outre, vous apprendrez à le purifier et à le magnétiser, ainsi qu'à lui poser des questions efficacement. Peu à peu, vous deviendrez un maître incontesté de la radiesthésie !

Médecis

11,90 €



Le pendule

Secrets & pouvoirs de la radiesthésie

Dorothée Koehlin de Bizemont

Un coffret d'initiation comprenant un pendule et un guide d'utilisation pour maîtriser et connaître la technique de la radiesthésie. De nombreux conseils vous sont livrés sur la préparation mentale, l'art de poser les questions, et des exercices progressifs vous permettront de vous familiariser avec la radiesthésie.

Solar

15,90 €



La radiesthésie au service de votre santé

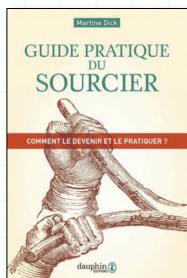
Les principes de base, leurs mises en pratique

Dr Alain Bouchet, Claudie Bouchet

Essentiellement pratique, émaillé de nombreux exercices, ce livre est une mine de conseils pratiques. Il vous apprend à utiliser l'ensemble des outils radiesthésiques, comme les différents types de pendules, les baguettes ou encore les rodes masters. Il vous indique les précautions d'emploi, tout en développant votre intuition, et complétant vos connaissances.

Dauphin

19 €



Guide pratique du sourcier

Comment le devenir et le pratiquer ?

Martine Dick

L'auteure perçoit une tradition millénaire, aux nombreux codes secrets, pour vous permettre de devenir détenteur du sixième sens et percevoir l'énergie invisible qui relie l'homme, la terre et le cosmos. Des renseignements pratiques complètent cet ouvrage.

D04 Dauphin

21 €



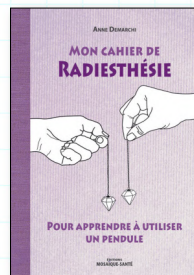
Votre maison est-elle nocive ?

Thierry Gautier

Pourquoi l'aménagement dans une nouvelle maison a-t-il entraîné autant de problèmes de santé ? Qu'en est-il réellement de l'influence des eaux souterraines lorsqu'elles passent sous votre lit ? Trouvez-vous votre maison débordante d'énergie positive ou plutôt déprimante ? Pourquoi avoir toujours bien dormi et maintenant être fatigué au réveil ? Découvrez la réponse à toutes ces questions dans cet ouvrage.

Ouest-France

14,90 €



Mon cahier de radiesthésie

Pour apprendre à utiliser un pendule

Anne Demarchi

Ce cahier vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment vous en servir à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Mosaïque-Santé,

9 €

DANIEL MEUROIS

Capté dans la Mémoire akashique...

*Un récit poignant
pour pénétrer dans
la culture
amérindienne du
17ème siècle*

*

*La rencontre
choc entre 2
traditions
réputées
inconciliables*

*

*Un hymne à la
Nature pour le
chemin salvateur
d'un retour aux
sources...*



ISBN : 978-2-923647-66-1

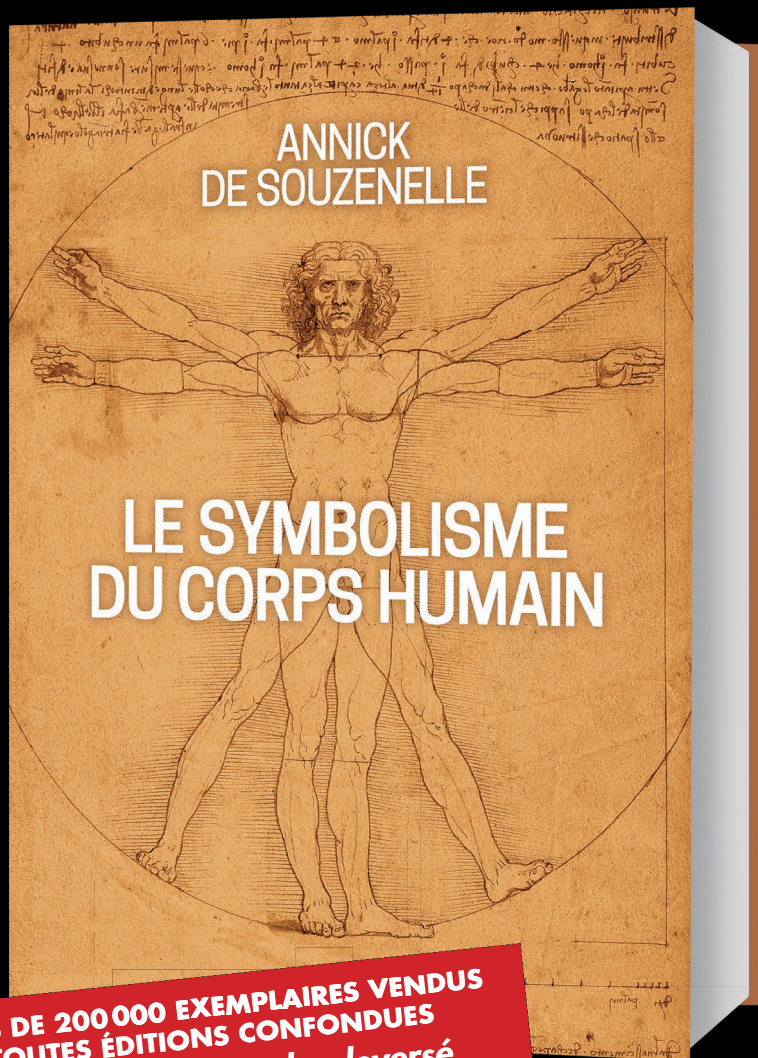
DG
Diffusion

Le
Passe-Monde



L'ŒUVRE FONDATRICE D'ANNICK DE SOUZENELLE ENFIN REPRISE EN BEAU LIVRE RELIÉ

avec de magnifiques illustrations couleur
d'Hildegarde de Bingen et de toutes les cultures



PLUS DE 200 000 EXEMPLAIRES VENDUS
TOUTES ÉDITIONS CONFONDUES
Le long-seller qui a bouleversé
des milliers de vies depuis trente ans

ALBIN MICHEL