

# LIBRAIRIES

Mieux-être



et spiritualité

librairies alef



Catalogue offert par votre librairie

51

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

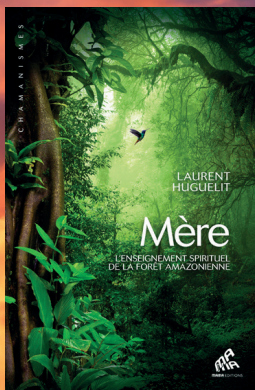
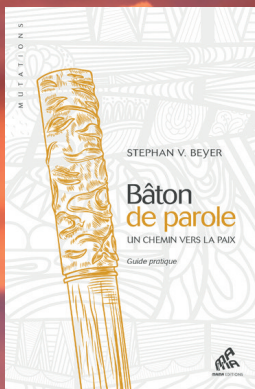
contact@mes-librairies.fr • www.mes-librairies.fr



*Entre ciel  
& terre*

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





# 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-Etienne 89450 Vézelay  
Tél : 03 86 32 37 42  
contact@librairies-alef.fr



[www.mes-librairies.fr](http://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  
librairie.chrysalide@wanadoo.fr  
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 - Fax 05 56 81 54 80  
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 GIER

#### DES LIVRES & VOUS

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

### LE MANS

#### LIBRAIRIE LA CLÉ DE VIE

71 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 - Fax 02 35 07 33 08  
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

### VEZELAY

#### LIBRAIRIE L'OR DES ÉTOILES

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

*C'est une chose que chacun de nous peut faire. C'est une vertu que chacun peut cultiver, une attitude face à la vie que chacun peut développer.*

*Transmettre la vie, les êtres humains le font, avec plus ou moins de conscience, parce qu'il semble que nous sommes programmés pour cela, et que notre instinct nous le dicte. La reproduction de l'espèce nous laisse entrevoir notre possible éternité.*

*C'est pourtant d'autres transmissions que j'aimerais évoquer ici. Vous avez entre les mains un acte de résistance, d'engagement. Le témoignage d'une connaissance. Depuis l'aube de l'humanité, des humains comme vous et moi ont gravé des signes dans la pierre, sur des papyrus, sur des parchemins. Roues, stèles, tablettes (déjà !), rouleaux, peaux, papier... L'imprimerie est*

*arrivée et avec elle une diffusion de la connaissance par l'écrit potentiellement universelle. Des hommes et des femmes ont mis leur vie en danger pour transmettre, par l'oral ou par l'écrit. Certains ont payé de leur vie ce qu'ils avaient écrit. Dans certains pays du monde, diffuser des connaissances est quasiment impossible, ou bien puni de lourdes peines.*

*Bon. Bien entendu notre modeste catalogue n'est pas un incunable. Les livres dont il fait l'éloge ou qu'il cite ne sont pas tous des chefs-d'œuvre incontournables. Ils sont cependant le reflet du travail de chercheurs, d'enseignants, d'humains qui pour la plupart cherchent à transmettre*

*leurs connaissances en toute sincérité. Au lecteur de faire usage de discernement.*

*Ah, le discernement ! C'est étonnant que nos écoles, dès le plus jeune âge, ne donnent pas des cours de discernement. Récemment, en discutant avec une personne s'intéressant à une des grandes figures du Christianisme, Marie de Magdala, j'attirai son attention sur le fait que l'Église avait fait d'elle, par la volonté d'un pape, une figure détournée, une pécheresse repentie, manière commode d'évacuer le rôle prééminent d'une femme qui fut sans doute l'une des plus authentiques disciples d'un certain Jésus. Pourtant la même Église la nommera ensuite apôtre des apôtres. Malgré cela, certains la voient encore en pécheresse, « parce qu'on nous dit que le Christ ôta d'elle sept démons ». Voilà, tout est dit, « on nous dit que... ». On ne s'interroge pas sur ce que peuvent être ces sept démons, ce*

*qu'ils peuvent signifier, de quelle haute initiation, transmission ou dévoilement, ils peuvent témoigner.*

*Les paroles, les écrits, les pensées, sont les principaux vecteurs de transmission, de dévoilement, d'initiation. Gardons en la conscience. Préservons-les, transmettons-les. C'est un devoir sacré. Peut-être la seule chose qui échappe au contrôle, au formatage, à la censure. Dès lors que deux individus se transmettent le meilleur d'eux-mêmes, un autre monde se dessine.*

*Je veux croire que ce catalogue y participe modestement et salue chacun de vous très fraternellement.*



Lorant HECQUET, Président des librairies de l'ALEF, les librairies Mieux-Être et Spiritualité, Libraire à Vézelay (L'Or des Étoiles)

[www.mes-librairies.fr](http://www.mes-librairies.fr)



Les ouvrages et autres articles présentés dans ce catalogue sont un reflet des librairies membres de l'ALEF, spécialisées en mieux-être et spiritualité. Comme tout reflet, il est incomplet, il montre des tendances, il est sujet aux variations, aux modes... N'hésitez pas à franchir les portes de nos librairies, à engager le dialogue, à demander à voir les trésors que nos vitrines ne contiennent pas toujours ! Les prix de ce catalogue vous sont donnés sous réserve d'erreurs typographiques et de modification des prix des éditeurs. Ils ne sont valables que pour la France.

Développement personnel .....	6
Psychologie .....	14
Le couple .....	24
Parents et enfants .....	24
Livres pour enfant .....	30
Essais, témoignages .....	32
Après-vie, deuil .....	38
Santé et	
médecines alternatives .....	40
Médecines énergétiques .....	54
Plantes et santé .....	55
Nutrition et santé .....	56
Yoga .....	59
Sophrologie .....	61
Thérapies corporelles .....	62
Écologie,	
économie alternative .....	64
Aux frontières	
de la science .....	66
Inde, Hindouisme .....	67
Bouddhisme .....	69
Islam, Soufisme .....	71
Judaïsme, Kabbale .....	72
Christianisme .....	72
Chine, Taoïsme .....	74
Amérique indienne .....	74
Tradition occidentale .....	76
Alchimie .....	77
Franc-Maçonnerie .....	78
Témoignages spirituels .....	80
Chamanisme .....	89
Astrologie, numérogologie .....	92
Parapsychologie,	
pierres et cristaux .....	94
Radiesthésie, géobiologie,	
Feng-Shui .....	96

Catalogue ALEF N° 51  
Parution octobre 2018

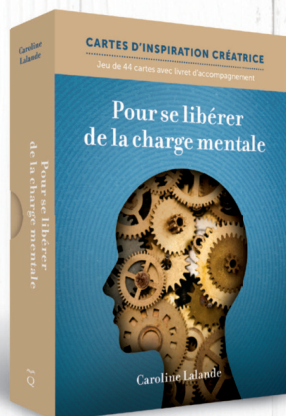
Directeur de la publication :  
Lorant Hecquet

Conception, rédaction et publicité :  
Daniel Derozier, Tél. 04 77 52 19 64  
[editpub@wanadoo.fr](mailto:editpub@wanadoo.fr)

Réalisation :  
JLS, Tél. 03 83 24 60 50  
[jls.editions@orange.fr](mailto:jls.editions@orange.fr)



# Interrogez les cartes pour guider vos réflexions

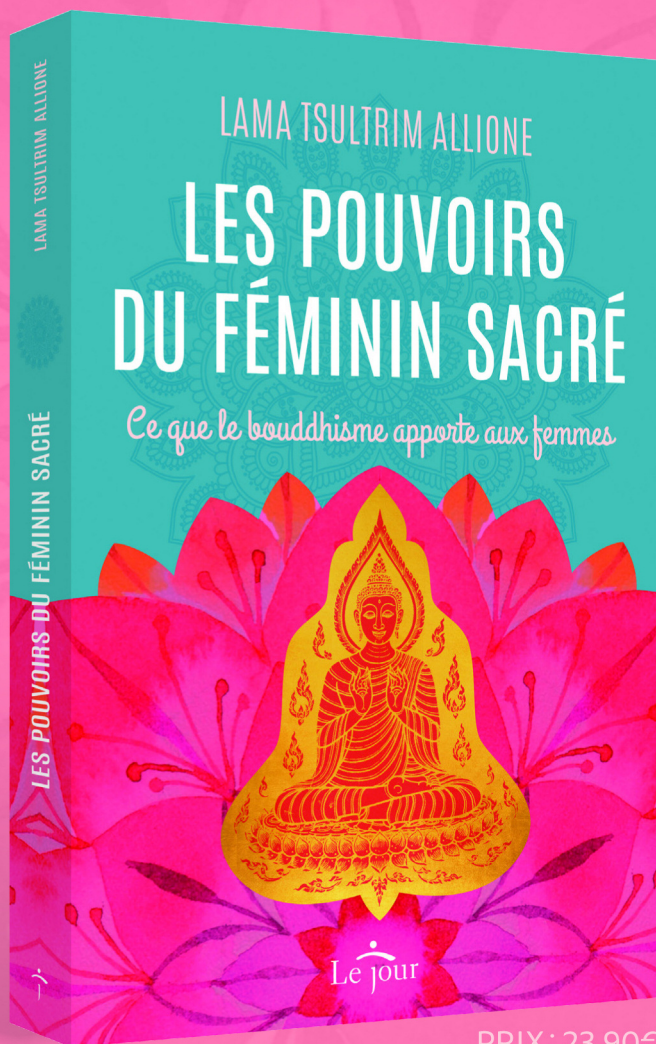


Prescrit par votre libraire ALEF

Les coffrets comprennent un jeu de 44 cartes  
et un livret d'accompagnement • Prix : 15 € chacun

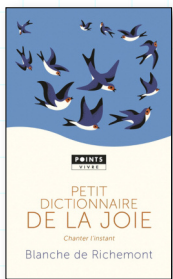
  
**LES ÉDITIONS**  
**Québec-Livres**  
Une société de Québec Média

Une transformation intérieure adaptée  
à notre époque et guidée par la riche  
expérience d'une nonne bouddhiste



PRIX : 23,90€

Le jour  
Une société de Québec Média



### Petit dictionnaire de la joie

Chanter l'instant

Blanche de Richemont

De nombreuses références culturelles, philosophiques et spirituelles portent le livre, complétées par des citations et les expériences personnelles de l'auteure. Cet ouvrage a un projet humble et immense: il sème des graines, comme des pistes à explorer, pour que la joie ne reste pas cachée. Un livre plein d'élan et de poésie, qui se butine avec bonheur.

Points 7,50 €

### Les mille visages du bonheur

Byron Katie

L'auteure invite à explorer un monde merveilleux qui porte au-delà des souffrances. La force des pensées guide vers ce qui est juste: apprendre le détachement, accepter le changement, vivre l'échec comme une opportunité pour découvrir les visages du bonheur.

Parution octobre.

Synchronique 22 €

### Comment changer le cours de votre vie grâce à l'énergie d'amour

Florian Lucas

L'auteur nous fait partager, au travers de son parcours de vie atypique, les épreuves traversées par des passages de grande souffrance qui lui ont permis de se transformer. Il nous présente une méthode inédite, ponctuée de nombreux exercices pratiques et de méditations pour apprendre à se connecter à l'énergie de l'Amour et changer le cours de sa vie. Parution novembre.

Exergue 18 €

### Mes 10 clés de métamorphoses pour un bonheur concret

Maitie Trelaün

10 clés simples et concrètes à mettre en place dans votre quotidien pour y introduire du pétillant et du plaisir. Trouvez des conseils pratiques pour utiliser ce livre et intégrer ces clés. « Ce n'est pas en cherchant à me débarrasser de ce qui m'encombre que je peux trouver le bonheur, c'est en accueillant tout ce que je suis sans rien laisser sur la berge ».

Le Souffle d'Or 9 €



### Chaque jour est un bon jour

Pour mieux accueillir le changement

Pascal Spiler

Changer est dans la nature des choses et pourtant nous avons souvent bien du mal à l'accepter. Car même si le changement est incontournable, il est parfois à l'origine d'une souffrance dont nous pourrions facilement faire l'économie. Ce texte vous aidera à apprécier tout simplement chaque jour à sa juste valeur! Pascal Spiler a reçu le prix Alef 2012 pour "Le chemin de mille pas".

Jouvence 16,90 €

### Théorie U : l'essentiel

Otto Scharmer

Une approche profondément vivante et évolutive du leadership, fondée sur les observations des mécanismes invisibles des actes des plus grands leaders.

Parution octobre.

Yves Michel 18 €

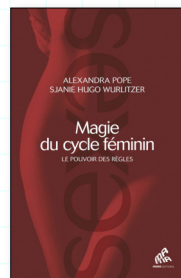
### Âme de sorcière

Ou la magie du féminin

Odile Chabrilac

Le thème des sorcières est exploré afin d'éclairer les raisons de leur persécution au fil des siècles mais aussi la manière dont, en interrogeant le féminin et la manière de l'incarner, elles peuvent inspirer les femmes d'aujourd'hui, en quête d'une féminité plus libre, plus puissante et plus engagée.

Solar 18,90 €



### Magie du cycle féminin

Le pouvoir sauvage des règles

Alexandra Pope, Sjanie Hugo Wurlitzer

Les lectrices découvriront comment se mettre au diapason du rythme de leur cycle menstruel. En refermant cet ouvrage, elles sauront comment travailler avec leurs saisons intérieures et avec leur cycle pour canaliser les forces spirituelles, pour s'affirmer dans le monde et atteindre un profond sentiment d'unité avec le vivant. Ce livre ambitionne de rendre aux femmes leur plénitude, et, au féminin, sa grâce et sa majesté.

Parution novembre.

Mama 22 €

### Je suis né... et maintenant?

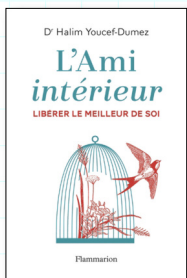
Chercher le sens, découvrir l'Essence

François Malespina

Comment le je impersonnel est devenu je suis moi en s'identifiant à une forme, à une histoire et en agrégeant toutes sortes d'influences. Il appelle chacun à sortir de la paresse de ce monde pour se découvrir en tant qu'espace, énergie et conscience.

Accarias/L'Original 14,50 €





**L'ami intérieur**

**Libérer le meilleur de soi**

Halim Youcef-Dumez

À travers ses expériences de médecin, de thérapeute et d'animateur de groupes de développement personnel, l'auteur partage la quête intense qui l'a mené à une ressource intérieure naturelle d'amour, un lien précieux à soi, aux autres, à son environnement, à l'Humanité. C'est ce qu'il a nommé *l'ami intérieur*. Par de multiples outils, ainsi qu'un conte métaphorique, il invite à un cheminement initiatique par étapes pour se libérer de ce qui entrave cet *ami intérieur* et se réaliser. Révéler le meilleur de soi, c'est aussi le rencontrer, s'y rallier et se pacifier.

Flammarion

19,90 €

**Pour en finir avec le jugement des autres et la culpabilité**

**Retrouver votre liberté intérieure**

Marthe Saint-Laurent

La culpabilité et le jugement des autres sont des sujets qui sont au cœur de notre vie. Ces 2 émotions s'entrecroisent à l'infini, car la crainte du jugement des autres nous plonge immédiatement dans la culpabilité de ne pas pouvoir combler leurs attentes. Inconsciemment, nous recherchons l'approbation d'autrui et nous voulons être aimés à tout prix. Pourtant, nourrir une sensibilité malsaine à ce que les autres ressentent envers nous est destructeur et nous empêche de vivre librement. Ce livre fait le point sur notre fragilité et notre tendance à laisser les autres nous définir.

Québec Livres

18 €

**Mon cahier poche :  
Je pratique l'art-thérapie**

Alain Dikann

Ce cahier poche vous propose de travailler sur ces différents aspects du développement personnel à travers des exercices d'art-thérapie accessibles à tous. Chaque chapitre vous proposera des expériences thématiques qui seront autant de pistes pour vous épanouir. Dessins, collages, colorriages... laissez votre créativité s'exprimer !

Jouvence

5,70 €

**Mon cahier poche :  
Je vis ma colère au positif**

Yves-Alexandre Thalmann

Réconciliez-vous avec cette émotion souvent mal-aimée ! La colère a des côtés positifs : elle participe à faire émerger des changements notables autour de vous ou dans la société, elle vous pousse à faire respecter vos droits, à vous indigner face à l'injustice, à être vigilants face aux abus, et elle vous aide à mieux vous connaître. Il s'agit donc d'apprivoiser la colère, d'apprendre à se servir de son énergie sans succomber à la violence, à exprimer de façon adéquate les discordes avant l'explosion, à transformer les tempêtes dévastatrices en saines brises, pour avancer le vent dans le dos !

Jouvence

5,70 €

**La route du sens**

**L'art de s'épanouir  
dans un monde incertain**

Jean-Louis Drolet

Mieux se comprendre pour balayer l'ennui, la frustration et le sentiment de vide. Complet et accessible, cet ouvrage réussit le tour de force de tracer clairement et sans détour la route qu'il faut emprunter pour sortir de ses incertitudes, renouer avec sa boussole intérieure et insuffler dans sa vie un sens qui survive tant aux périodes sombres qu'aux plus lumineuses.

L'Homme

14,90 €

**Le chant de pleine conscience**

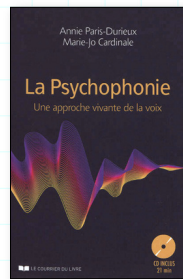
100 pratiques de méditation chantée

Philippe Barraqué

Par la pratique des sons spontanés associés à la méditation, la visualisation et les techniques psychocorporelles, le chant de pleine conscience vous ouvre de vastes champs de plénitude intérieure et de détente. Il est facilement accessible à ceux qui recherchent des clés de vie, d'accomplissement personnel et professionnel car chaque son spontané élève le méditant au vaste espace de conscience qui le libère et le révèle.

Guy Trédaniel

23 €



**La psychophonie**

**Une approche vivante de la voix**

Annie Paris-Durieux, Marie-Jo Cardinale,  
Myriam Douche, Fanny Moullet

Grâce à cette méthode progressive, vous saurez comment améliorer, moduler votre voix, votre souffle, votre tonus au quotidien, en sentir et en comprendre les mécanismes. Vous pourrez communiquer avec plus d'assurance, d'authenticité et d'expressivité. En alternant données théoriques, exercices pratiques et réflexions pédagogiques, l'auteur présente au lecteur débutant comme expérimenté les différentes facettes de la psychophonie qui, plus qu'un art, est un art de vivre. Un ouvrage alternant données théoriques et exercices pratiques, illustré de schémas clairs et accompagné d'un CD de vocalises progressives.

Le Courrier du Livre

23 €



### Pour accepter ma vraie nature, un jour à la fois

Cartes d'inspiration créatrice

Céline Legault

Quarante-quatre cartes pour s'épanouir et trouver sa vraie nature. Nous souhaitons constamment nous améliorer et changer des aspects de notre vie, faire émerger tout le potentiel de notre vraie nature. Les 44 cartes et le guide qui les accompagne, nous donneront des pistes quotidiennes afin de provoquer des changements dans nos vies. Notre intuition nous guidera vers une vie plus authentique, en pleine conscience.

Québec Livres

15 €

### Pour nourrir des relations harmonieuses

Cartes d'inspiration créatrice

Marthe Saint-Laurent

Ce jeu de cartes a été créé afin d'augmenter notre niveau de conscience dans notre manière d'interagir avec les gens. Il n'est pas toujours simple de saisir où en sont nos relations avec les autres. Nous ne pouvons pas changer les gens, mais notre attitude peut influencer nos relations dans le bon sens. Ces cartes seront utiles à l'équilibre et à l'entente dans vos relations intimes, personnelles et sociales, et elles vous permettront de mieux voir les synchronicités de votre vie. Selon l'événement vécu, les cartes vous aideront à comprendre les enjeux présents dans vos relations.

Québec Livres

15 €

### Pratiquer le lâcher-prise au quotidien

49 cartes et un livret

Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Ce coffret de 49 cartes et un livret pratique, vous emmènera un peu plus chaque jour sur le chemin du lâcher-prise, de la sérénité et du bonheur de vivre l'instant présent. Vous vous prendrez rapidement au jeu, que vous soyez seul, entre amis ou en famille, grâce aux pensées à méditer, aux exercices à pratiquer et aux affirmations journalières à placer sur votre bureau ou votre frigo!

Jouvence

21,50 €

### Mon cahier poche : J'utilise les pouvoirs de la concentration pour profiter de la vie

Florence Vertanessian de Boissoudy

Passiez maître dans l'art de piloter votre mental! Les savoir-faire fondamentaux, les conseils judicieux et les stratégies innovantes proposés dans ce cahier poche vous conduiront pas à pas à mieux fixer vos pensées sur un point donné, prendre du recul, être pleinement acteur de votre vie, et profiter de la vie tout simplement.

Jouvence

5,70 €

### Mon cahier poche : J'apprends à gérer mon temps

Patrice Ras

« Je n'ai pas le temps! » Qui d'entre nous n'a jamais prononcé cette phrase d'excuse? Mais avez-vous déjà songé à ce qu'elle signifie vraiment: un manque d'organisation, un manque de priorité, une difficulté à évaluer le temps nécessaire aux tâches à accomplir, un trait de caractère? Au-delà du constat, l'auteur vous aidera à mieux organiser les 24 heures qui constituent chacune de vos journées et vous livrera ses astuces.

Jouvence

5,70 €



### Je fais de ma vie un grand projet

Je décide d'agir pour changer durablement

Guillaume Fond

Guillaume Fond propose ici de nous reconnecter à notre vie en nous guidant dans l'appréhension et la compréhension des événements de la vie ordinaire. Souffrance et interrogations du quotidien peuvent se transformer en joie et bienveillance émotionnelle. Les barrières se trouvent d'abord dans notre esprit. Mais comment changer ces croyances si ancrées qui nous empêchent de devenir la personne que nous souhaitons incarner dans le monde? L'auteur se livre dès les premières pages autour de son expérience personnelle et invite le lecteur à la réflexion autour d'une approche complète du soi: corps, émotions, esprit et communication.

Flammarion

16,90 €

### Se libérer du regard des autres

Avec la matrice BOLE

Édith Rosset

Vous avez tendance à accorder plus d'importance au regard des autres qu'à vos besoins fondamentaux? La compétition, la performance, l'apparence et la critique font partie de votre quotidien? Vous en avez ras le bol des faux-semblants et des sourires de façade? La matrice B.O.L.E. vous aidera à libérer vos potentiels et vos valeurs, à trouver le courage de réaliser vos projets les plus précieux et vous guidera vers les quatre savoirs fondamentaux à votre épanouissement: le savoir exprimer, le savoir-être et le savoir-vivre. Un formidable outil de développement personnel pour l'observation, l'acceptation et la transformation de soi!

Jouvence

22 €

# EYROLLES

## Grandir avec les arbres

Conte spirituel

Catherine Davau

Eyrolles • 13 €



## Le jeu de l'évolution

Fabrizio Natri

Illustration :  
Benoît Clarys

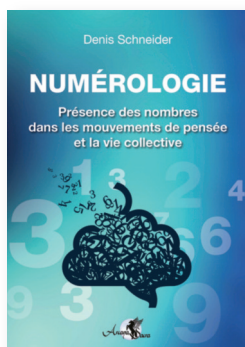
Discovery • 16 €

## Au-delà de l'esprit rationnel

Afin de revenir  
à la logique  
des choses

Alan Watts

Macro • 16,95 €



## Numérologie

Présence  
des nombres  
dans les mouvements  
de pensée et  
la vie collective

Denis Schneider

Arcana Sacra 20 €

## Mon coaching coloré

Retrouvez équilibre  
et confiance en vous  
grâce au fascinant  
pouvoir des couleurs

Anne-Sophie  
Casper

Eyrolles • 17,90 €



## Ces amitiés qui nous transforment

Saverio Tomasella

Eyrolles • 14 €





## Apprivoiser le stress

Pascale Patte-Wilbert

Vous pouvez vivre sans stress, ou du moins faire en sorte qu'il n'affecte pas votre équilibre et votre santé ! Comment ? De façon simple et pratique, en trois étapes pour comprendre les origines du stress, s'auto-évaluer et mettre en place des stratégies pour le combattre ou l'apaiser. Vous disposez d'outils pour installer progressivement et durablement le bien-être dans votre vie.

Mortagne

9,95 €

## Ne jamais couper la poire en deux

Chris Voss, Tahl Raz

À partir de son expérience professionnelle de négociateur au FBI, l'auteur propose un guide de principes, tactiques et stratégies émotionnelles et communicationnelles pour sortir vainqueur d'une négociation avec son banquier, son patron ou encore ses enfants.

Parution octobre.

Belfond

19,90 €

## Écouter le silence à l'intérieur

Thierry Janssen

Un récit personnel accompagné de conseils et d'exercices pour présenter une approche spirituelle du développement personnel. Docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des malades, Thierry Janssen explore les nombreuses facettes de la guérison, y compris au contact de guérisseurs traditionnels et de praticiens orientaux.

Parution octobre.

l'Iconoclaste

20 €

## Les aventures spirituelles du petit moine philosophe

Marlou Brousseau, Chilly Charly

Sa robe rouge, son écharpe au vent, sa tête lisse et son sourire lumineux éveillent d'emblée mon attention. Commence alors une aventure improbable avec un petit moine fréquentant les sources profondes de l'esprit. Chaque jour, nous philosophons sur la vie. Est-il seulement conscient de l'impact de ses paroles sur ma quête d'éveil ? Laissez-moi vous relater ses péripéties puisées à la source même de sa sagesse.

Dauphin Blanc

18 €

## 64 jeux d'écoute, de confiance et de coopération

Pascal Deru

Et si jouer physiquement entre adultes changeait les relations ? Ce livre propose 63 jeux pour des groupes de 10 à 100 personnes : chaque chapitre donne une idée du jeu, le cadre nécessaire, un descriptif précis, les ressources et variantes existant, un feed-back personnel de certaines situations liées à ce jeu et, dans la plupart des cas, des photos de l'activité. Bien plus efficace que la parole, le jeu construit de manière rapide le lien. Des jeux basés sur l'écoute, la confiance et la coopération.

Le Souffle d'Or

17,50 €

## Bâton de parole

Faire la paix, un chemin spirituel

Stephan V. Beyer

Écouter et parler avec sincérité... Nous sommes tous des artisans de la paix, parfois sans le savoir. Il nous suffit d'apprendre comment aborder la vie en écoutant avec notre cœur, dans un espace de communication protégé : le cercle de paix avec le bâton de parole qui tourne, sans interruption, sans contestation et sans commentaire. Chacun parle à son tour, honnêtement, et écoute avec recueillement celui qui tient le bâton. En révélant les racines chamaniques du bâton de parole, l'ouvrage élargit le champ d'application du cercle de guérison.

Mama

19 €

## Le corps est conscience

Aux sources

de la sophrologie non duelle

Marc Marciszewer, préface Jacques Vigne

Une approche de la sophrologie dont l'objectif est de se détendre, d'ouvrir son esprit et d'améliorer la perception de son corps en étant attentif à ses sensations. De nombreux exercices à réaliser soi-même sont proposés.

Parution octobre.

Accarias-L'Original

15 €

## La nouvelle méditation

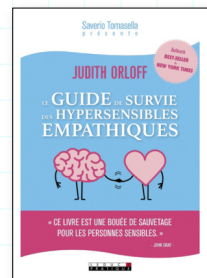
Ma méthode complète de bien-être

Carole Serrat, Laurent Stopnicki

Voici une méthode de relaxation active et créative qui considère l'homme dans sa dimension corporelle, psychologique, relationnelle et spirituelle. Ce programme conforme aux besoins du monde moderne allie sophrologie, techniques orientales de respiration, de méditation et de visualisation. Le livre est accompagné d'un CD de relaxation guidée.

Leduc.s

20 €



## Le guide de survie des hypersensibles empathiques

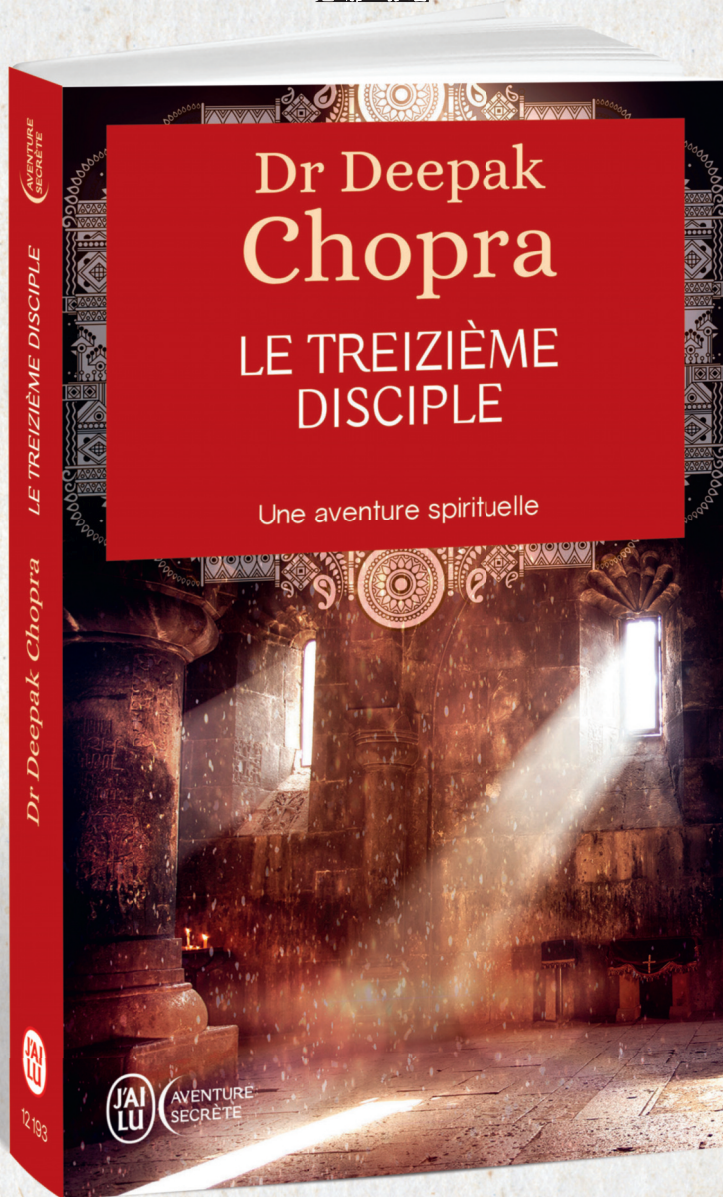
Judith Orloff, préface Saverio Tomasella

Ce guide fournit des exercices pour s'aider à identifier et évaluer son empathie ainsi que des outils pour se protéger contre la surcharge sensorielle, l'épuisement, les dépendances et la fatigue de compassion tout en reconstituant son énergie vitale. Des conseils sont fournis aux parents pour l'éducation des enfants hypersensibles.

Leduc.s

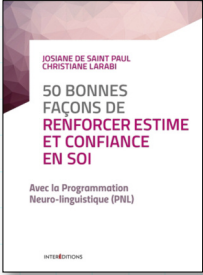
19 €

Plongez au cœur d'un voyage  
initiatique et spirituel.



Disponible en librairie.  
7,20 €





## 50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi

Avec la Programmation Neuro-Linguistique

Josiane de Saint Paul, Christiane Larabi

L'estime de soi et la confiance en soi sont les piliers de toute vie réussie et heureuse. Vous le savez bien. Mais comment les développer au quotidien ? Voilà ce que montre ce livre, chaleureux, écrit par deux psys et coachs, spécialistes des problèmes de confiance en soi de l'enfance à l'âge adulte. Il vous offre les clés qui vont vous permettre de gagner en assurance.

InterÉditions

19,90 €

## Entre art et thérapie

Réflexions partagées

Sous la direction de Dea Evéquoq-Wälti et Phyllis Wieringa

Voici 33 regards singuliers, chacun explorant à sa manière et selon sa spécificité un domaine de réflexions et de pratiques inclus dans le champ étendu de l'art et de la thérapie. Praticiens, théoriciens, artistes, philosophes et formateurs sont réunis dans cet ouvrage afin d'ouvrir ensemble une large fenêtre sur le paysage de l'art-thérapie. Les articles sont réunis selon quatre thématiques qui donnent la possibilité au lecteur de choisir son angle de vue selon ses priorités.

Infolio

34 €

## Ces liens qui nous libèrent

Clémentine Lego, préface Frédéric Lenoir

Quinze témoignages sur la question du lien sous toutes ses formes et la façon de le créer pour se révéler. Aujourd'hui, le lien entre les personnes n'est plus le même. Les liens sont nés d'un monde paysan, d'une ruralité porteuse de liens, de solidarité... *Parution octobre.*

Leduc.s

18 €

## Solitude

L'étonnant pouvoir du calme

Michael Harris

La découverte du vrai calme à l'intérieur de la ville, à l'intérieur de la foule. L'auteur guide les lecteurs d'une vie de bruits incessants vers un état de connectivité mesurée, équilibrant la solitude et la camaraderie. Ce livre est riche d'anecdotes sur le pouvoir de paix et de quiétude de la vie et entremêlé de reportages sur les avantages du temps seul.

L'Homme

18 €

## Faites de la place

Guide moderne du minimalisme

Regina Wong

L'auteure propose des conseils pratiques pour se débarrasser du superflu, matériel et spirituel, changer ses habitudes, retrouver la qualité des relations humaines afin de s'épanouir pleinement.

Belfond

17 €

## L'encadrement thérapeutique

Enjeux du cadre de travail psychodynamique

Serge Tracy

Savoir ériger un cadre de travail thérapeutique, c'est savoir se servir d'outils adéquats pour protéger la relation thérapeutique en la balisant de règles structurantes. Ce livre vous invite à faire un survol des règles et autres composantes de l'encadrement thérapeutique d'approche psychodynamique. Ainsi, il vous permet de découvrir différentes facettes de ce cadre de travail.

Jouvence

6,90 €

## Nouvelle Terre

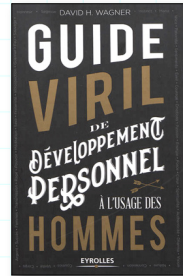
Prendre conscience de sa mission de vie

Eckhart Tolle

Aujourd'hui, plus qu'à tout autre moment de l'histoire, l'humanité doit saisir l'occasion qui lui est offerte de créer un monde plus sain et plus aimant. Cela nécessitera la transformation intérieure radicale d'une conscience propre à l'égo vers une conscience totalement nouvelle. Eckhart Tolle décrit en détail comment fonctionne notre conscience reposant sur l'égo. Puis il nous amène vers cette nouvelle conscience afin que nous puissions faire l'expérience de qui nous sommes vraiment.

Anane

8,90 €



## Guide viril de développement personnel à l'usage des hommes

David H. Wagner

À contre-courant des idées reçues, ce livre permet de travailler avec sa masculinité et non contre elle. Pour se sentir fort et libre en tant qu'homme aujourd'hui, il faut pouvoir se relier à son essence masculine et vivre pleinement toutes les dimensions de son être. Celui qui renoue avec sa vraie virilité, est à la fois un Roi, un Guerrier, un Mystique et un Amant ; en toute conscience, il assume tous les aspects de sa personnalité.

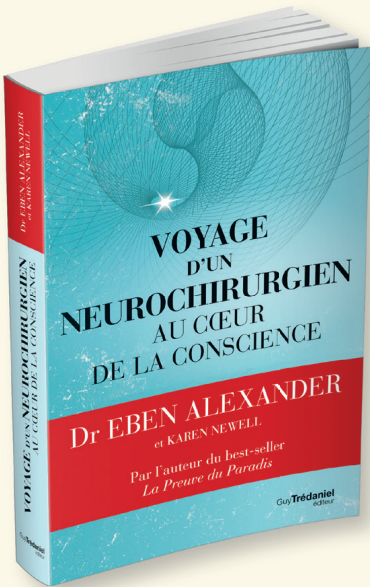
Eyrolles

19,90 €



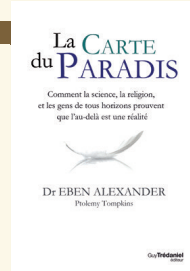
# VOYAGE D'UN NEUROCHIRURGIEN AU CŒUR DE LA CONSCIENCE :

le nouveau livre de l'auteur  
du best-seller **La preuve du paradis**

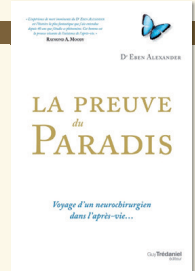


Du même auteur >

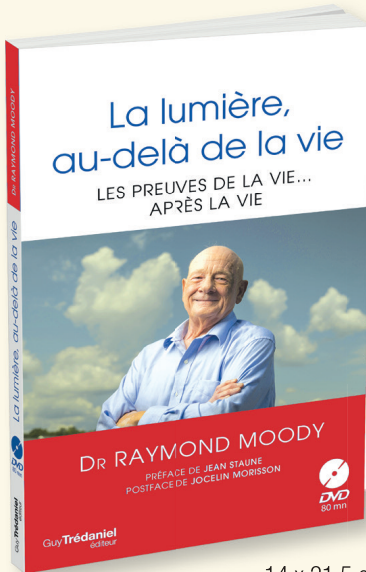
978-2-8132-1810-0  
15 x 22 cm  
392 pages - **22 €**



978-2-8132-0796-8  
15 x 22 cm  
196 pages - **18 €**



978-2-8132-0579-7  
15 x 22 cm  
240 pages - **18 €**

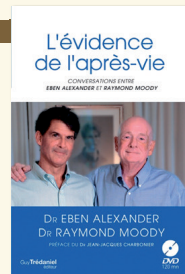


# LA LUMIÈRE, AU-DELÀ DE LA VIE :

le nouveau livre de l'auteur  
du best-seller mondial  
**La vie après la vie**

Du même auteur >

978-2-8132-1634-2  
14 x 21,5 cm - 140 pages  
+ DVD 80 minutes - **18 €**



978-2-8132-0708-1  
14 x 21,5 cm  
196 pages  
+ DVD 120 minutes  
**18,90 €**



### L'ombre et le mal dans les contes de fées

Marie-Louise Von Franz

En recourant à l'expérience millénaire que traduisent les contes de fées, Marie-Louise von Franz éclaire de façon pratique les phases de cette rencontre avec le dragon. Elle nous fournit ainsi un instrument de choix pour mener à bien l'œuvre périlleuse et inéluctable avec laquelle nous sommes confrontés en ce début de l'ère du Verseau.

Dauphin 20 €

### Alchimie et imagination active

Marie-Louise von Franz

L'auteure, qui fut la collaboratrice de C.G. Jung, montre que le traité alchimique classique du XVII<sup>e</sup> siècle, écrit par l'auteur est Gerhard Dorn, illustre l'exemple du dialogue intérieur appelé par Jung l'imagination active. Elle présente l'alchimie et la psychologie des profondeurs comme étroitement liées au secret divin de l'être humain.

Dauphin 16 €

### Le triomphe des lumières

Steven Pinker

Les valeurs d'humanisme et de progrès sont à la source du *courant des lumières*. Ces 75 graphiques montrent qu'elles sont toujours un bienfait pour la société, pour le développement de la paix, la santé, la sécurité, mais aussi du bonheur. *Parution novembre*

Les Arènes 24,90 €

### Pouvoir et altruisme

Matthieu Ricard, Tania Singer, Kate Karius

De quelle manière les deux forces primaires du pouvoir et de la considération pour autrui peuvent-elles être consciencieusement et fructueusement alliées et ainsi engendrer des projets et des actions pour promouvoir la prospérité des êtres vivants et de notre environnement? Loin de l'idée du pouvoir occidental, les auteurs évoquent les concepts d'altruisme, d'interdépendance et de responsabilité qui invitent à porter attention aux autres. *Parution octobre.*

Allary 20,90 €



### Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique

Guillaume de Brébisson, Marc Brami

La psychologie biodynamique agit sur les niveaux physiologiques, émotionnel et mental en s'attachant à faire retrouver au patient son *noyau sain* et à débloquer les tensions, émotions et névroses. Sa fondatrice, Gerda Boyesen, a eu l'intuition de l'importance de l'intestin dans notre santé physique et émotionnelle.

InterÉditions 26 €

### Le monde extérieur n'existe pas

Pour votre santé, changez de perception

Christian Flèche

À chaque instant, il faut s'adapter. Pour cela, nous devons changer, changer ce qui fonctionnait jusqu'alors. Démanteler, déstructurer nos croyances, notre fonctionnement. Ces crises vont se succéder, sans cesse. Découvrez les rouages cachés de l'être humain, derrière ses névroses: le sens et les lois de la vie.

Le Souffle d'Or 9,90 €

### Voyage au centre de soi

12 étapes vers le bonheur et l'épanouissement

Arnaud Attia

Ce livre permet à chacun d'entre nous d'être plus en harmonie avec lui-même, avec le monde et ainsi, de trouver son chemin vers le bonheur. Pour cela, l'ouvrage s'appuie sur nos racines avec les mythes, les symboles et les rêves, mais aussi sur les grands courants de notre quotidien du XXI<sup>e</sup> siècle que sont le management, le développement personnel, la psychologie ou enfin la spiritualité.

Dervy 18 €

### Je suis né... et maintenant?

Chercher le sens, découvrir l'essence

François Malespine

Comment le je impersonnel est devenu *je suis moi* en s'identifiant à une forme, à une histoire et en agrégeant toutes sortes d'influences. Il appelle chacun à sortir de la paresse de ce monde pour se découvrir en tant qu'espace, énergie et conscience.

Accarias/L'Original 14,50 €

### Abécédaire de la rêverie

Découvrir les plaisirs de la méditation créative

Manuela von Strachwitz

Longuement décrite, la rêverie s'avère essentielle. Les recherches en neurosciences ont permis de comprendre qu'elle nous aide à assimiler ce que nous vivons et à jouer avec des hypothèses d'avenir. Elle nous aide aussi à renforcer nos capacités de mémorisation, à comprendre nos émotions et celles d'autrui. Une centaine de brefs récits, illustrations, propositions et entrées informatives constituent cet abécédaire. Par sa liberté, sa capacité à transformer notre vie et à en découvrir la richesse, la rêverie nous donne un regard sur le monde relié à ce qui nous est le plus intime.

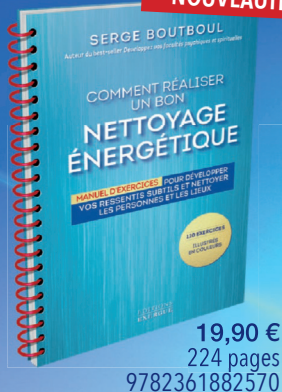
Albin Michel 15 €

# SERGE BOUTBOUL

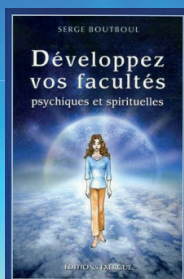


« Chacun d'entre nous peut ouvrir, éveiller et affiner ses facultés psychiques et spirituelles pour accéder à des mondes au-delà de la réalité ordinaire. Il s'agit avant tout de déployer l'être spirituel que nous sommes avec toutes nos facultés subtiles. Ainsi, en lien avec les plans supérieurs, nous répondons au mieux à notre mission spirituelle et nous améliorons notre vie et celle de ceux qui nous sont confiés. »

**NOUVEAUTÉ**



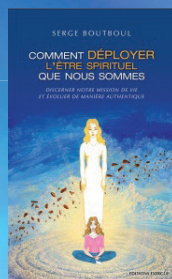
19,90 €  
224 pages  
9782361882570



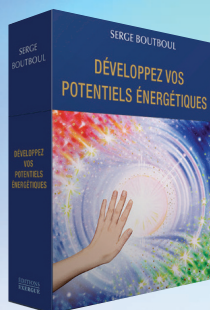
428 pages - 26 €  
9782911525667



344 pages - 23 €  
9782361880255



425 pages - 26 €  
9782361880767



29,90 €  
67 fiches  
pratiques  
illustrées  
& un livret de  
présentation  
9782361881351

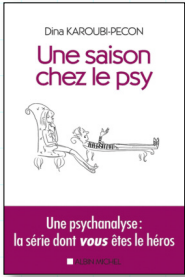


29,90 €  
74 fiches  
pratiques  
illustrées  
& un livret de  
présentation  
9782361881597

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

 www.facebook.com/editions.tredaniel

**ÉDITIONS  
EXERGUE**



## Une saison chez le psy

Une psychanalyse :  
la série dont vous êtes le héros

Dina Karoubi-Pecon

Aller chez le psy, à quoi ça sert vraiment ? Voici un petit guide qui éclaire le fonctionnement d'une cure par la parole et qui démontre les bénéfices que l'on peut retirer d'une psychanalyse ou d'une thérapie d'inspiration psychanalytique. Un livre court très pédagogique pour expliquer les bienfaits de la psychothérapie par la parole à ceux qui se posent la question ou que l'on incite à aller voir un psy.

Albin Michel

15 €

## Psyatrices

Bien vivre nos blessures d'enfance

Chaby Langlois

Les psyatrices (blessures de l'âme, de l'esprit) entraînent bien souvent une fragilité émotionnelle qui nous incite à nous protéger lorsque certaines situations nous font peur. L'auteur nous invite à faire un voyage au cœur de nos blessures d'enfance, pour mieux les comprendre, mais aussi à repérer nos réponses automatiques. Il examine ici 7 psyatrices : la perte de confiance, le rejet, l'abandon, l'injustice, la trahison, l'humiliation, l'imposteur. Une fois cet inventaire réalisé, nous apprendrons à modifier nos schémas de pensée à l'aide de clés simples afin de prendre du recul, d'être plus confiants et plus épanouis.

Guy Trédaniel

21 €

## Pour en finir avec les crises d'angoisse

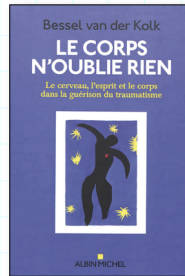
Le livre de référence pour apprendre à gérer les crises de panique mais aussi le stress, les phobies et autres troubles anxieux grâce aux neurosciences

Klaus Bernhardt

La thérapie de Klaus Bernhardt s'appuie sur les nombreuses découvertes au sujet du cerveau et de son fonctionnement. Grâce aux techniques d'imagerie, nous savons aujourd'hui ce qui doit se passer dans le cerveau pour que des crises de panique apparaissent, et aussi ce qui peut être fait pour stopper cette peur. S'entourer de personnes et de tâches qui nous font du bien fait par exemple partie des techniques simples, rapides et efficaces expliquées dans ce livre.

Guy Trédaniel

18 €



## Le corps n'oublie rien

Le cerveau, l'esprit et le corps dans  
la guérison du traumatisme

Bessel van der Kolk

L'auteur s'appuie ici sur les plus récentes avancées scientifiques pour montrer comment le traumatisme remodèle littéralement à la fois le corps et le cerveau. Et compromet chez celui qui en souffre les capacités à prendre du plaisir, à s'impliquer, à se maîtriser et à faire confiance. Il explore des traitements novateurs – du neurofeedback, l'EMDR et la méditation, au sport, au théâtre et au yoga – qui, en activant la neuroplasticité naturelle du cerveau, offrent de nouvelles pistes pour se remettre.

Albin Michel

27 €



## La colère et autres poisons de l'esprit

Anthologie Claire Lumière

La colère, le désir-attachement, l'ignorance et leur suite nous nuisent gravement sans que nous en soyons toujours conscients : ces poisons nous créent des difficultés dans la vie quotidienne, entraînent des souffrances pour nos vies à venir, sans compter qu'ils font obstacle au chemin de l'éveil. Les textes rassemblés ici nous proposent différentes méthodes pour apprendre à nous en libérer, nous offrant la possibilité de goûter dès maintenant plus de bonheur et dégageant la voie qui mène vers l'éveil.

Claire Lumière

9,90 €

## Libérez votre cerveau de son saboteur

Et réussissez enfin  
tout ce que vous entreprenez

Christophe Médici

Nous sommes tous familiers de cette voix intérieure qui nous accompagne au quotidien. Si elle est parfois de bon conseil, elle est aussi capable du pire, en susurrant dans les moments décisifs « tu ne seras jamais à la hauteur », « n'essaie même pas », « tu n'as aucun mérite ». Mais qui parle ? Pour Christophe Médici, c'est une superpersonnalité du psychisme qu'il baptise le « saboteur ». Tous les pans de l'existence sont exposés à son influence néfaste. Pour déjouer ses injonctions négatives, il convient de mieux cerner cet ennemi de l'intérieur.

Dangles

19 €



Décryptez le monde féérique  
de ce jeu psychologique !



Dimitri d'Alfange d'Urvil  
9782841977529 - 25 €

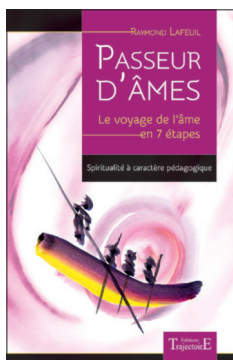
Avec une pointe laser  
de cristal de roche !



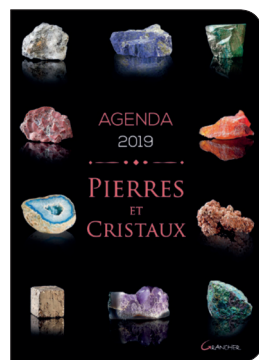
Jean-Michel Garnier  
9782733914304 - 20 €



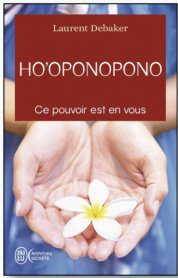
S. Cardinaux & C. A. Martin  
9782841977512 - 29 €



Raymond Lafeuil  
9782841977475 - 22 €



9782733914403  
13,95 €



## Ho'oponopono

Ce pouvoir est en vous

Laurent Debaker

Cette méthode thérapeutique millénaire venue d'Hawaï a pour but de faire disparaître l'impact que tous les événements de notre vie ont sur nous. Ainsi délivrés de nos mémoires, nous sommes alors capables de créer ce que bon nous semble en fonction de ce que nous désirons. Le CD vous permettra de pratiquer immédiatement pour transformer votre vie à jamais.

J'ai Lu 4,80 €

## Aimer son enfant intérieur

Pour retrouver la confiance en soi et vivre des relations heureuses

Stefanie Stahl

L'enfant intérieur est la somme de toutes les empreintes de l'enfance. Les blessures de l'enfance s'ancrent profondément dans l'inconscient et nous empêchent, à l'âge adulte, de vivre selon notre plein potentiel. Comment regagner alors notre confiance primordiale? Selon la psychothérapeute Stefanie Stahl, l'enfant en nous doit retrouver une terre-patrie, car qui n'a pas de patrie intérieure ne peut pas la trouver à l'extérieur. Grâce à de nombreux exercices pratiques, vous pourrez vous libérer des schémas obsolètes qui mènent inéluctablement vers des impasses et retrouver votre enfant soleil positif pour vivre des relations heureuses et épanouies dans tous les domaines de votre vie. Parution octobre.

Le Courier du Livre 18 €

## Au cœur des apprentissages fondamentaux

Parler, puis écrire, puis lire

Gisèle Gelbert

C'est en remontant à l'origine du langage que Gisèle Gelbert a pu non seulement comprendre mais aussi réparer les troubles du langage parlé ou écrit. Elle s'est appuyée sur des centaines de cas d'enfants ou d'adultes en difficulté avec la parole, l'écrit ou la lecture pour affiner son analyse, repérer les causes de dysfonctionnement et proposer des solutions thérapeutiques innovantes et efficaces. Une approche porteuse d'espoir pour tous ceux qui souffrent de troubles du langage. Parution octobre.

Albin Michel 16 €

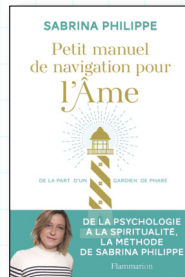
## Retrouver l'équilibre fondamental corps-esprit

La solution est en nous!

Denis Emonet

Ce livre propose un réajustement en profondeur de l'ensemble de notre personne. En découlera tout naturellement un nouvel équilibre, tant psychique que physique, capable de se maintenir sans aide extérieure ni discipline personnelle. C'est à une véritable révolution intérieure que l'auteur nous convie. Elle aura une incidence sur tous les secteurs de l'existence: le rapport à soi-même, aux autres et au monde. L'ouvrage répond à ce besoin de lâcher prise sans culpabiliser

Quintessence 15 €



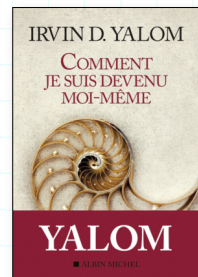
## Petit manuel de navigation pour l'âme

De la part d'un gardien de phare

Sabrina Philippe

S'inspirant de l'univers maritime, l'auteur guide le lecteur sur les flots de sa vie. « Le navigateur, c'est votre âme, l'essence même de ce que vous êtes, votre embarcation, c'est votre existence, la mer représente le flux de la vie, et la plupart du temps, nous dérivons. J'ai toujours considéré le psychologue comme un gardien de phare, il éclaire la route de celui qui le consulte, lui montre les écueils, l'informe des profondeurs sur lesquelles il navigue. Il lui indique l'horizon, mais en aucun cas il ne conduit son embarcation. »

Flammarion 16,90 €

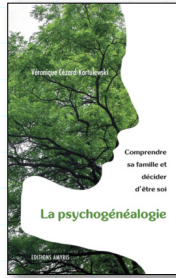


## Comment je suis devenu moi-même

Irvin D. Yalom

Yalom ne se contente pas de raconter son travail révolutionnaire en matière de psychothérapie de groupe, et de psychothérapie existentielle. Il révèle l'inspiration de nombre de ses séminaires et romans où il mêle psychologie et philosophie pour porter un nouveau regard sur la condition humaine. Avec ce dernier livre où se croisent les histoires de ses plus célèbres patients et le récit de ses amours et regrets personnels, il amène ainsi le lecteur tout près de sa technique thérapeutique, de son processus d'écriture et de sa vie de famille. Et l'invite aussi à voyager au plus près de lui-même.

Albin Michel 23,90 €



## Psychogénéalogie

### Manuel d'autodécryptage de votre arbre minuscule

Eduard & Judith Van den Bogaert

Et si les problématiques que nous rencontrons dans nos vies n'étaient en fait que des répétitions douloureuses issues de celles de nos ancêtres ? Et si connaître l'histoire de nos ancêtres nous permettait de faire des choix conscients et d'accomplir notre destinée ? À travers leur approche nouvelle de la psychogénéalogie, basée sur une représentation graphique de l'arbre généalogique correspondant aux lois de la biologie, les auteurs vous proposent une véritable méthode pour vous aider à manifester pleinement votre puissance intérieure et accéder au processus d'autogénération inhérent à chacun.

Grancher

22 €

## La psychogénéalogie

### Comprendre sa famille et décider d'être soi

Véronique Cézard-Kortulewski

Le sens de la né-sens, l'arbre généalogique, les transmissions visibles et invisibles, les secrets et non-dits, l'analyse des noms, etc. autant de clés pour ouvrir les portes qui permettent de découvrir les événements de nos aïeux qui peuvent avoir une résonance avec nos propres problèmes.

Amyris

20 €

## Guérir de sa famille par la psychogénéalogie

Et vivre enfin sa vie

Michèle Bromet-Camou

Souvent, les maux dont nous souffrons ne nous appartiennent pas. Ils sont l'héritage inconscient d'une histoire familiale dont nous endossons le poids, qui nous fait répéter et mettre en acte des situations que nous n'avons pas choisies, parfois jusqu'à la pathologie. Une libération de ces entraves familiales est possible par un travail thérapeutique, que Michèle Bromet-Camou choisit de nous dévoiler. S'appuyant sur une longue expérience clinique, elle montre que la psychogénéalogie constitue un immense espoir pour ceux qui souffrent.

Tallandier

18 €

éditions  
**Quæ**

## VOTRE SANTÉ au quotidien



## QUOI DE NEUF SUR LE SOMMEIL ?

Ce livre s'intéresse aux vertus du sommeil et à la façon dont il contribue à la santé et au bien-être.  
ISBN 978-2-7592-2739-6 | 192 pages | 19 €

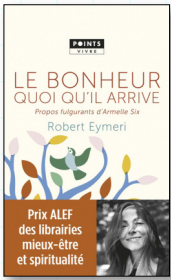
## LES ANTIBIOTIQUES, C'EST LA PANIQUE !

Un livre résolument optimiste qui explique au grand public la résistance aux antibiotiques et les moyens actuels et futurs pour la combattre.  
ISBN 978-2-7592-2753-2 | 160 pages | 18 €

## LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Médicaments, neurostimulation, hypnose, méditation, acupuncture ; un livre plein de conseils pour comprendre et apprivoiser sa douleur.  
ISBN 978-2-7592-2803-4 | 184 pages | 19 €





### Le bonheur quoi qu'il arrive Propos fulgurants d'Armelle Six

Robert Eymery

Armelle Six rend le bonheur accessible à tous en invitant à se laisser être et à s'arrêter, mentalement et physiquement. Tout est déjà là, il n'y a rien d'autre à chercher et tout change dans cette prise de conscience. Il n'est pas question de croire mais de mettre en pratique, et surtout d'oser la vie.

Points

7 €

### L'univers veille sur vous!

Comment se sentir en confiance  
et en sécurité en tout temps

Gabrielle Bemstein

Grâce à l'acceptation, au lâcher-prise et à l'engagement qu'elle a continuellement démontrés tout au long de son parcours, l'auteure est parvenue à transformer ses peurs en des sentiments d'amour et de confiance. Voici un véritable programme pour libérer les blocages qui nous empêchent de connaître le bonheur, la sécurité et un sens à la vie.

Guy Trédaniel

17 €

### La loi de l'attraction

Comment ça marche – Et pourquoi  
quelquefois ça ne marche pas

D' Luc Bodin

Avec notre pensée, nous attirons tous les événements de notre vie, les bons comme les mauvais. Le livre explique en profondeur le processus : pourquoi la loi d'attraction fonctionne – comment faire pour l'utiliser – pourquoi il y a des échecs et comment y remédier.

Guy Trédaniel

9,90 €

### Le bonheur d'être leader

Tal Ben-Shahar, Angus Ridgway

Ce livre révèle les comportements, les habitudes et les styles cognitifs à l'œuvre chez les plus grands esprits et décideurs de notre temps. Il présente le modèle SHARP, programme de développement du leadership pour devenir un leader puissance 10 et enseigne les techniques de la psychologie positive. Découvrez le secret qui permet d'être plus productif, sincère, plein d'énergie, plus satisfait de son travail, de sa vie et de soi-même. *Parution octobre.*

De Boeck

22,50 €



### Le vrai nom du bonheur est la sérénité

Lionel Coudron

Pour Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans, il est indispensable de soigner aussi bien notre corps que notre esprit qui sont en perpétuelle interaction. Il ne propose pas de solution miracle, mais nous offre des outils provenant de cultures diverses et très anciennes, enrichies de découvertes scientifiques récentes, afin d'agir sur les cinq plans qui nous façonnent : notre environnement, notre corps, nos émotions, notre esprit et notre relation à l'autre et au monde. Des astuces et des exercices très simples venant de nos ressources naturelles comme le souffle, l'étirement, la pensée positive afin de retrouver ce qui devrait être notre état normal : un esprit serein dans un corps apaisé.

Kero

17 €

### Tous enthousiastes!

Retrouvez votre énergie d'enfant

André Stern

L'enthousiasme est une énergie vitale propre à chacun et libérer sa force intérieure permet de retrouver sa liberté d'agir et de repenser ses priorités. Avec des histoires, des pensées, des témoignages de personnes partageant l'impact de l'enthousiasme sur leur vie.

Horay

16,90 €



### Foutez-vous la paix!

Et commencez à vivre

Fabrice Midal

Le philosophe et écrivain émet des suggestions pour aller au-delà des injonctions de sagesse et de mieux vivre, induites par de nombreux guides pratiques, afin de vivre sereinement sans se poser de questions. Cessez d'obéir. Vous êtes intelligent. Cessez d'être calme. Soyez en paix. Cessez de vouloir être parfait. Soyez vous-même. Soyez bienveillant...

Pocket

6,95 €

### Guide de la guérison corps-mental-âme

De l'ouverture de conscience  
à l'élévation spirituelle

Jean-Luc & Kurt Dijoux

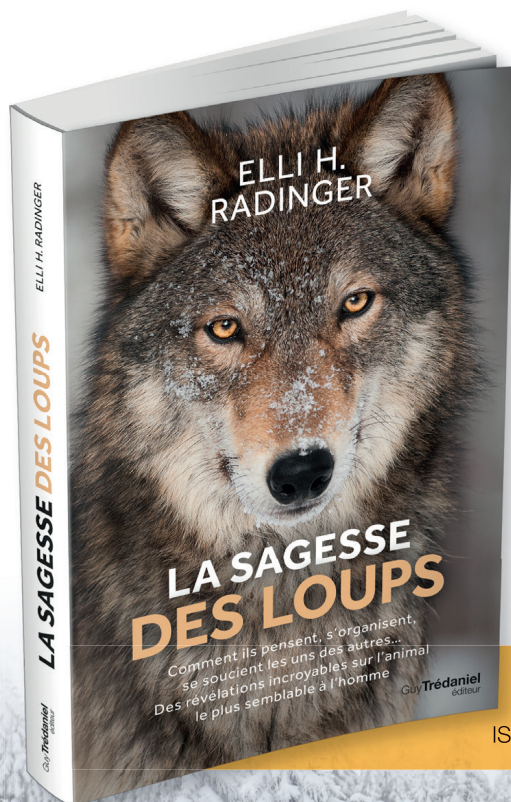
Un manuel pratique qui offre les clés de sa réussite spirituelle. Toutes les étapes sont détaillées de façon précise afin que chacun puisse mener à son rythme ses expériences. Une approche inédite : fonctionnement énergétique, méditations, protocole de guérison. Un contenu universel : développer sa spiritualité et son potentiel énergétique au-delà des croyances.

Quintessence

12 €

# LA SAGESSE DES LOUPS

Comment ils pensent,  
s'organisent, se soucient  
les uns des autres...



**LIVRE PHÉNOMÈNE  
EN ALLEMAGNE**

« L'UN DES LIVRES  
LES PLUS INTELLIGENTS  
SUR LA NATURE  
QUE JE CONNAISSE.

DANS MA PROCHAINE VIE,  
J'AIMERAIS ÊTRE  
UN LOUP ! »

**PETER WOHLLEBEN,**  
L'AUTEUR DU BEST-SELLER  
*LA VIE SECRÈTE DES ARBRES*

280 pages + un cahier photos  
en couleurs de 24 pages  
ISBN : 978-2-8132-1672-4 • 18 €



Guy **Trédaniel**  
éditeur

19, rue Saint-Séverin - 75005 Paris  
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

EN VENTE  
EN LIBRAIRIE

## Les secrets de la loi de l'attraction

La méthode imparable pour attirer ce que vous voulez vraiment dans votre vie : bonheur, amour, succès

Xavier Comette de Saint-Cyr

Une approche originale et innovante de la loi de l'attraction pour vous aider à concrétiser vos désirs et accomplir ce en quoi vous croyez. Grâce aux nombreux exercices, témoignages et conseils, vous disposez d'un véritable outil pour vivre la vie qui vous convient vraiment. Découvrez dans cet ouvrage pratique et complet un programme pas à pas.

Leduc. s

6 €



## Rire et guérir

Comment se débarrasser de ses angoisses, de ses phobies, de ses complexes, de ses dépresses et des casse-pieds

Christophe André, Muzo

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

Points

17,90 €

## Techniques de visualisation créatrice

Shakti Gawain

Des techniques simples pour développer le pouvoir créatif en chacun de nous, se débarrasser des habitudes négatives, accroître sa vitalité, améliorer sa santé, prendre du recul pour résoudre ses blocages intérieurs, se sentir plus détendu, plus serein, s'épanouir, atteindre ses objectifs sur le plan professionnel, établir et entretenir des relations humaines harmonieuses. En visualisant une image précise de ce que vous désirez voir se réaliser, elle deviendra une réalité objective... Vous accomplirez ainsi réellement ce que vous souhaitez.

Le Courrier du Livre

16 €

## Positivité chaque jour de votre vie

Comment se protéger de la négativité ambiante

Doreen Virtue

Doreen Virtue nous invite en premier lieu à déterminer le niveau de notre *quotient dramatique*. Vous découvrirez les raisons physiologiques pour lesquelles vous pouvez devenir dépendant de relations toxiques dans tous les domaines de votre vie et la manière de sortir de ce cycle infernal. Vous comprendrez aussi pourquoi les événements traumatisants du passé peuvent déclencher des symptômes post-traumatiques et comment y remédier par des méthodes naturelles et reconnues pour retrouver un équilibre dans votre corps et dans votre vie.

Exergue

18 €

## Pratiquer le lâcher-prise au quotidien

Coffret

Rosette Poletti, Barbara Dobbs,

illustrations Jean Augagneur

Des pensées à méditer, des exercices et des citations pour apprendre à lâcher prise, surmonter les difficultés et vivre au présent. *Parution octobre.*

Jouvence

21,50 €

## Le corps révélé

Mémoires, émotions, énergies, les clés de la reprogrammation

Régis Belamich, Chantal Deravin

Deux thérapeutes apportent ici une grille de compréhension des événements qui caractérisent le corps et son énergie, ils divulguent des techniques permettant de les libérer. Nous sommes responsables vis-à-vis des informations portées en chacun de nous, aussi est-il primordial de comprendre le fonctionnement du corps en lien avec la symbolique de sa mémoire et la corrélation avec ses différents états pathogènes.

Dangles

20 €

## 21 jours pour maîtriser les affirmations positives

Et changer votre vie

Louise Hay

Les affirmations positives constituent la clé de voûte des enseignements de Louise Hay et cette technique de guérison a déjà réconforté et guéri des millions de personnes. Découvrez le pouvoir des mots simples et apaisants et comment les appliquer à n'importe quel problème, que vos difficultés soient émotionnelles ou physiques. Vous apprendrez également à créer votre propre affirmation positive, qui ciblera vos maux et difficultés du moment.

Guy Trédaniel

12,90 €

## La vie en ordre

L'art de ranger sa vie pour alléger celle des autres

Margareta Magnusson

Comment mettre sa vie en ordre pour éviter à ses proches d'avoir à le faire ? Faire le tri dans son existence, qu'il s'agisse de vêtements, d'objets, de souvenirs ou de secrets, pour ne laisser que le meilleur de soi à ceux qui restent. Et leur faciliter la vie. À travers cette méthode, presque un mode de vie, Margareta Magnusson partage sa propre expérience avec la sagesse scandinave qui la caractérise. Un régal d'esprit et de drôlerie.

Flammarion

14,90 €



FRÉDÉRIC  
**LENOIR**

Méditer  
à cœur ouvert



NiL

« *Je vous invite  
au plus beau  
des voyages.* »

Avec  
un CD de méditations  
guidées par Frédéric Lenoir  
et mises en musique  
par Logos

NiL

## Au-delà de Mars et Vénus

Passer à un amour supérieur!

John Gray

Les déséquilibres hormonaux ne font pas que nuire à la passion. Ils empêchent aussi les couples de grandir dans l'amour. Notre plus gros défi, c'est d'équilibrer l'expression de nos côtés masculin et féminin pour gérer notre stress et révéler notre personnalité authentique. Votre relation de couple peut soit amplifier vos tensions soit être l'outil qui vous permettra de les évacuer et d'accéder à une forme d'amour supérieure.

Éditions de l'Éveil

15,95 €

## L'amour à l'épreuve du temps

Jean-Paul Mialet

Ce qui attache deux êtres l'un à l'autre est un tissage complexe qui va bien au-delà d'une émotion sentimentale. L'amour tel qu'on se le représente ne peut se vivre finalement qu'au début de la relation, dans l'exaltation sentimentale de la rencontre amoureuse. Il n'a pas grand-chose de commun avec l'amour, vu dans la durée. Les parcours exposés par l'auteur sont l'occasion de reconsidérer l'amour tel qu'il nous est vanté, de s'interroger sur ce qui pousse à vivre à deux et de mesurer la profondeur du lien lorsqu'il se déploie dans le temps.

Albin Michel

16 €

## Réussir son couple

Les premiers jours... et les suivants

Christel Petitcollin

Trouver l'âme sœur reste un rêve universel et intemporel. Les choses n'ont guère changé au fil des siècles. Chacun cherche sa moitié passionnément. Mais rencontrer quelqu'un n'est pas une fin en soi, c'est un commencement. Nombreux sont ceux qui font l'erreur de croire que l'amour qu'on se porte l'un à l'autre se suffit à lui-même pour de nombreuses années. Car entretenir une relation nécessite autant de vigilance que de savoir-faire. Ce petit livre pratique vous propose des pistes concrètes pour répondre à toutes ces questions.

Jouvence

4,95 €



## Bonjour, colère

Des relaxations, en mots et en mouvements, à partager avec son enfant

Anne Crahay

Les jeunes enfants sont souvent submergés par leurs émotions, sans comprendre ce qui leur arrive. Ce livre propose des mots simples et des gestes apaisants pour les aider à dire et à traverser leur colère. Car une colère entendue et reconnue s'éteint... Des moments de relaxation partagés entre parents et enfants, qui réconcilient le corps et l'esprit et font du bien pour toute la vie... 4 relaxations, en mots et en mouvements, pour apaiser la colère de son enfant. À partir de 3 ans.

Albin Michel

9,90 €

## Un prénom, le choix d'une vie

Constance Lanxade, Elena Bizzotto

La psychogénéalogiste Constance Lanxade et la journaliste Elena Bizzotto proposent de choisir le prénom d'un enfant en fonction de ses caractéristiques psychologiques, de sa symbolique mais aussi de l'histoire familiale. *Parution octobre.*

Horay

14,90 €

## Exercices de respiration pour mon enfant

Catherine Blondiau

Des exercices de respiration pour les enfants de 3 à 12 ans, inspirés de la pratique du yoga et des principes de la parentalité bienveillante, pour développer leur intelligence émotionnelle, leur créativité ou leur capacité de concentration. *Parution octobre.*

Jouvence

14,90 €

## La méditation est un jeu d'enfants

Susan Kaiser Greenland

Une méthode ludique pour sensibiliser les enfants aux techniques de méditation, et instaurer une pratique régulière à l'aide de cartes d'activités. Coffret: livre + 55 cartes.

Les Arènes

24,80 €



## Colère et retour au calme

Isabelle Fillionzot, Virginie Limousin

La colère, c'est la face immergée de l'iceberg! Mais d'où vient-elle? Pourquoi est-elle normale? Et comment retrouver ton calme? Tu as le droit d'être en colère et ta colère doit être entendue! Parfois, tu as l'air en colère, mais en réalité c'est autre chose: tu n'arrives pas à exprimer tes besoins. Des outils pour t'aider à retrouver ton calme puis à exprimer tes besoins.

Nathan

12,90 €

## La sécurité affective de l'enfant

Marie-Dominique Amy

Offrez à votre enfant la nourriture affective dont il a besoin, de sa naissance jusqu'à l'adolescence. La sécurité affective désigne ici l'aspect positif du lien parental et se construit dans l'attention et la régularité. C'est grâce à elle que votre bébé, votre enfant, puis votre adolescent trouveront la force de s'élever, de grandir, de s'éloigner sur les bases d'une confiance en soi solide.

Jouvence

8,90 €



### 50 activités pour un enfant heureux

Vanessa King, Val Payne, Peter Harper

Illustrateur: Céleste Aires

En 10 thématiques joyeusement illustrées, ce livre invite les enfants à devenir acteurs de leur propre bonheur. Pour y parvenir, de nombreuses activités, bricolages, astuces de la vie quotidienne sont proposées, sur un ton décontracté et jamais moralisateur, mais toujours accessible. Ils peuvent ainsi facilement mettre en œuvre les clés de leur bien-être en famille et avec leurs amis. *Parution octobre.*

De Boeck

12,95 €

### Jouons avec eux, pour les aider à bien grandir

Comment l'éducation ludique aide vos enfants de 0 à 8 ans à s'épanouir pleinement!

Sandrine Pitarque

Un enfant grandit principalement en jouant! Pour l'aider à grandir et à passer des étapes difficiles, les jeux sont un moyen très efficace. Il suffit d'en comprendre la signification afin de les proposer au moment opportun. Sauveteur pour les parents et les enfants, le jeu est une aide pour les parents autant que pour l'enfant, car il est à la fois un espace de rencontre entre les joueurs, une métaphore de la situation et une manière de s'y exercer sans risque.

Leducs

16 €

### Dites-moi à quoi il joue je vous dirai comment il va

Votre enfant de la naissance à 7 ans

Sophie Marinopoulos

C'est en jouant que le bébé, l'enfant, se construit et jette les bases de sa sécurité intérieure, équilibre sa vie affective, affirme sa personnalité. Il en gardera le plaisir de découvrir qui lui sera si utile dans sa vie d'écolier puis d'adulte. L'auteur a créé pour vous le ludomètre, qui permet de comprendre et de prendre soin de l'équilibre et de l'évolution psychologiques et émotionnels de votre enfant. Comment? En le regardant jouer.

Les Liens qui Libèrent

17,90 €

### Dix exercices pour bouger et méditer

La méditation en pleine conscience pour les enfants

Thich Nhât Hanh,

illustrations de Charlotte des Ligneris

Thich Nhât Hanh propose dix exercices, pour tester ses appuis, s'étirer, tenir en équilibre, travailler sa respiration... pour un corps en pleine forme et un esprit curieux, attentif à chaque mouvement. Car, lorsqu'on vit l'instant présent et qu'on fait la paix en soi, c'est plus facile d'être en paix avec le monde qui nous entoure. À partir de 6 ans.

Pocket

14,90 €

### Les petits cailloux du bonheur

La méditation au creux de la main

Thich Nhât Hanh,

illustrations de Charlotte des Ligneris

Thich Nhât Hanh propose une initiation intuitive et ludique à la méditation. Quatre petits cailloux représentent quatre qualités humaines: la spontanéité, la stabilité, le calme et la liberté. En les imaginant, en les dessinant, en les tenant dans la main, l'enfant apprend à écouter ses sensations et ses émotions, à se rapprocher de la nature, à nourrir sa gratitude et à renforcer sa présence au monde. À partir de 6 ans.

Pocket

14,90 €

### Aider son enfant à bien grandir grâce à la sophrologie

Carole Serrat, Laurent Stopnicki

Une méthode de relaxation destinée aux enfants de 4 à 10 ans, proposant cinquante séances courtes et ludiques pour leur permettre de se calmer, de vaincre leurs angoisses, de se concentrer, de trouver le sommeil, de développer leur imagination grâce à la sophrologie. Avec, sur le CD, des méditations guidées en musique et un conte musical relaxant. *Parution novembre.*

Leducs

20 €

### Précoce!

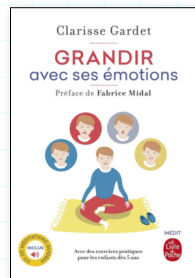
Aidons nos enfants surdoués de 3 à 20 ans à s'épanouir

Nathalie Favre, Béatrice Laurent

Deux mères d'enfants précoces, dont une psychopraticienne, donnent leur boîte à outils personnelle pour identifier les jeunes surdoués, les aider à s'épanouir et pour aider les parents à faire face à cette situation. *Parution octobre.*

Leducs

17 €



### Grandir avec ses émotions

Clarisse Gardet

Les émotions des enfants, petits ou grands, nous laissent souvent démunis. La santé émotionnelle est primordiale pour un bon équilibre. Clarisse Gardet livre des clés pour apprendre à tenir compte des émotions, sans culpabilité, et agir en toute bienveillance. Elle offre la possibilité aux enfants, par la pratique de la méditation, d'exprimer et de mieux connaître leurs émotions.

LGF

16,20 €



## Pourquoi j'ai créé une école où les enfants font ce qu'ils veulent

Ramin Farhangi

L'enfant dispose déjà en lui de tous les outils nécessaires à l'épanouissement naturel de son potentiel, à condition qu'on lui permette de vivre sa propre expérience, unique et imprévisible, au contact du monde réel. Partout dans le monde, ces écoles dites Sudbury offrent une bouffée d'optimisme et inspirent une réinvention radicale de l'école publique.

Actes Sud

17 €

## Enseigner autrement avec Montessori à l'école publique

La boîte à outils du professeur

Gaëlle Bieth, Marie Constans,  
Public Montessori

À travers une vingtaine d'outils et de nombreux exemples, les auteures se proposent d'aborder tous les aspects liés à la mise en place d'une classe Montessori au sein de l'école publique.

Dunod

22,90 €

## Un prof heureux peut changer le monde

La pleine conscience à l'école

Thích Nhất Hạnh

Un guide indispensable, destiné aux enseignants, aux éducateurs, mais aussi aux parents et à tous ceux qui pensent qu'une éducation consciente et bienveillante peut changer le monde.

Belfond

21,90 €

## Aider son enfant à bien vivre l'école !

Phobie scolaire, maux d'école, difficultés d'apprentissage : comment réagir ?

Bruno Humbeeck

Votre enfant se rend à l'école tête baissée, et tandis que vous essayez de garder la tête haute ? Comment intervenir sans empiéter sur le territoire des enseignants et des élèves ? Comment réagir à la souffrance de son enfant lorsqu'elle est essentiellement une souffrance d'élève à laquelle l'école semble peiner à répondre ? Toutes les pistes concrètes.

Leduc.s

18 €

## Montessori à la maison – 9-12 ans

Nathalie Petit, Pauline Amelin

L'approche Montessori fournit des clés de compréhension et d'accompagnement d'une grande richesse. Au travers d'exemples quotidiens et de repères sur le développement de l'enfant, les lecteurs pourront s'approprier dans cet ouvrage une approche qui conjugue autonomie et respect.

Actes Sud

9 €



## Je suis un zèbre

Le témoignage bouleversant d'une ado surdouée

Tiana

Au collège, Tiana souffre de se sentir différente. Elle décroche scolairement, sombre dans la dépression et est hospitalisée. Les médecins la traitent pour schizophrénie. Jusqu'au diagnostic qui la sauve : enfant précoce. Ou plutôt zèbre. Tiana préfère. Ce qui change tout pour elle, c'est la reconnaissance de ses forces et fragilités. Tiana va se libérer, se réconcilier avec elle-même et avec les autres.

Payot

7,50 €

## Enfants et adolescents précoces

Les chemins de la réussite à l'école

Pascal Mercier, Laurent Turc

Pour agir, il faut revisiter nos représentations concernant ces élèves différents, comprendre leurs besoins et s'engager, avec eux et leurs familles dans un partenariat équilibré, mais mutuellement exigeant. Cet ouvrage s'inscrit dans la perspective d'une école inclusive à venir, « une école pour tous et pour chacun, qui s'adapte à la personne et non l'inverse. »

Tom Pousse

16 €

## Petites phrases à leur dire pour les aider à grandir

Benadette Lemoine, Diane de Bodman

Véritable passeport-bonheur, ce livre offre toute une panoplie de paroles bienveillantes à semer dans le cœur des enfants pour les encourager, leur donner des repères, les aider à se construire. Ces mots justes sont des alternatives positives aux sentences toutes faites qui nous viennent à l'esprit. Loin de les culpabiliser, de les contraindre ou de les enfermer, ils les font grandir et constituent le socle d'une bonne confiance en soi. Un cadeau à leur faire pour la vie entière.

Albin Michel

12,50 €

## Cultivons le bonheur de nos enfants

Guide pour une vie de famille épanouie

Christine Coquart

Comment accompagner son enfant vers l'épanouissement, quels outils lui donner pour en faire un être heureux et équilibré ? À chaque âge de la vie de l'enfant, comment encourager l'autonomie, l'estime de soi ? Comment aider son enfant à grandir avec toutes les émotions qui accompagnent les apprentissages ? Comment l'aider à les comprendre, à les apprivoiser, sans jamais l'humilier ou le blesser. Un guide écrit par des spécialistes de la parentalité positive

Nathan

12,95 €

## Rien, c'est quelque chose ?

Questions d'enfants et réponses zen sur la vie, la mort, la famille, la peur, l'amitié...

Thích Nhất Hạnh,

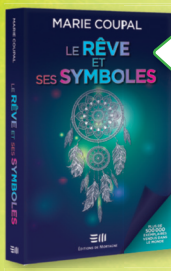
illustrations de Charlotte des Ligneris

Un éclairage donné par le maître bouddhiste vietnamien sur diverses questions que peuvent se poser les enfants au sujet du monde, de l'amitié, de la méditation... La philosophie bouddhiste invite les enfants à être plus attentifs à leurs sensations, au monde qui les entoure et, surtout, à développer leur compassion.

Pocket

15,90 €

# 40 ANS DE SUCCÈS



Plus de 500 000 exemplaires vendus

ISBN : 978-2-89662-839-1



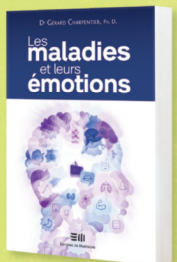
ISBN : 978-2-89662-389-1

Plus de 120 000 exemplaires vendus

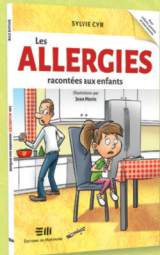


ISBN : 978-2-89662-868-1

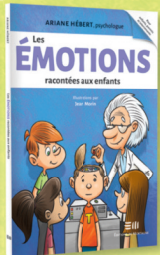
Plus de 15 000 exemplaires vendus



ISBN : 978-2-89662-764-6



ISBN : 978-2-89662-874-2



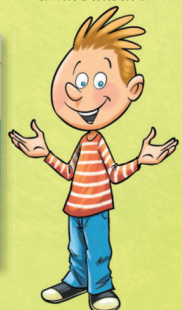
ISBN : 978-2-89662-578-9



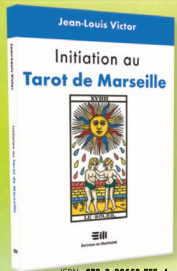
ISBN : 978-2-89662-687-8



ISBN : 978-2-89662-483-6



ISBN : 978-2-89662-639-7



ISBN : 978-2-89662-755-4



ISBN : 978-2-89662-773-8



ISBN : 978-2-89662-773-8



ISBN : 978-2-89662-593-2



ISBN : 978-2-89662-793-6

UNE COLLECTION INCONTOURNABLE !



ÉDITIONS DE MORTAGNE

**DISTRIBUTEURS**  
 France et Belgique : [www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)  
 Suisse : [www.servidis.ch](http://www.servidis.ch)

Être humain  
 Depuis 40 ans

## Les voyageurs du bonheur

### Jeu de cartes

Ariane Roques, Juliette Soiziac,  
Eva Caramelli, Max Magnan

Ce jeu propose à l'enfant de constituer sa propre boîte à outils du bien-être. Le jeu favorise l'éveil et l'épanouissement autour de 7 thèmes. Les cartes sont assorties d'un manuel pratique. Chaque carte invite l'enfant à devenir acteur de son bien-être, le rendant plus responsable des actions qu'il met en place pour son épanouissement.

Le Souffle d'Or 26 €

## DYS, TDAH, EIP, le manuel de survie pour les parents (et les profs)

Pour mieux vivre au quotidien les troubles du langage et des apprentissages

Christelle Chantreau Béchouche

Ce guide aide les familles à mieux cerner la situation et à l'affronter. Les planches de BD de Morgane Carlier expriment avec humour ce que l'on peut ressentir face à ces difficultés et présentent les situations caractéristiques pour mieux savoir les appréhender. Des situations gaguesques et criantes de vérité puisées dans l'expérience personnelle de l'auteur... Un véritable manuel de survie pour parents désemparés!

Josette Lyon 22,90 €

## Parents-ados : comment se parler sans déclencher la 3<sup>e</sup> guerre mondiale ?

Guide utile sur l'adolescence pour les parents

Ambre Franrenet

Et si l'adolescence de nos enfants était plutôt l'opportunité de rallumer notre flamme intérieure? Si parents et adultes en devenir pouvaient être des sources d'invention réciproque? Ce livre s'adresse aux parents et aux adolescents, tel un guide pratique comprenant des conseils psy, de nombreux témoignages de parents, d'adolescents et de professionnels de l'éducation, et surtout de nombreuses astuces pour traverser au mieux cette période. *Parution octobre.*

Josette Lyon 18 €

## Les allergies racontées aux enfants

Sylvie Cyr

Rien de mieux qu'un conte illustré pour expliquer aux enfants quelles sont les différentes allergies alimentaires, leurs conséquences, et quoi faire pour s'assurer d'un environnement sécuritaire! Cet ouvrage présente des trucs applicables au quotidien qui aideront à surmonter les difficultés liées aux allergies.

Mortagne 11 €



## Quand l'enfant nous dérange et nous éclaire

À l'écoute de l'enfance en souffrance

Virginie Megglé

Derrière un enfant en souffrance peut aussi se cacher un enfant thérapeute cherchant à guérir l'un de ses parents de sa peine, quitte à en tomber malade. Virginie Megglé nous montre qu'en redonnant du sens aux maux, le symptôme chez l'enfant peut être l'occasion pour une famille de grandir et pour chacun de retrouver sa juste place.

Eyrolles 18 €

## Frères et sœurs

Isabelle Filliozat, Éric Veillé

Avoir un frère et une sœur, c'est compliqué... mais c'est pour la vie! Parfois on aime être avec son frère ou sa sœur, parfois, on déteste. Voici des activités, des outils pour se sentir bien, et à sa place dans la famille. Un cahier conçu par la spécialiste de la parentalité positive. *Dès 5 ans.*

Nathan 12,90 €

## On se dispute, on se réconcilie

### Les cahiers Filliozat

Isabelle Filliozat, Violaine Riefolo,  
Chantal Rojzman, illustrateur: Clotka

Comment vivre bien ensemble, même quand on n'a pas les mêmes goûts, ni les mêmes envies? Comment différencier le conflit, la dispute, la violence, la colère, l'assertivité ou l'agressivité? Comment repérer les différentes causes des conflits? *Dès 5 ans.*

Nathan 12,90 €

## Je t'attends

### Ma préparation

à la naissance en conscience

Valérieanne Gosset, Céline Laloux

Comprendre ce qui se passe dans votre corps, être à l'écoute de ce qui se joue à l'intérieur de vous, tisser la confiance en votre capacité à donner naissance, prendre des décisions... Ce livre met en lumière l'importance de revenir à ce que la nature vous a offert de plus précieux: un corps conçu pour enfanter.

Jouvence 14,90 €

## Enceinte

Voyage au cœur des émotions

Nathalie Lancelin-Huin

Des conseils pour vivre sereinement sa grossesse en parcourant la diversité des émotions qui l'accompagnent. Nathalie Lancelin-Huin, psychologue spécialisée en périnatalité, exerce en cabinet libéral ainsi qu'au Pôle Femme Mère Enfant du CHRA d'Annecy. *Parution octobre.*

Horay 17,90 €

## Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse

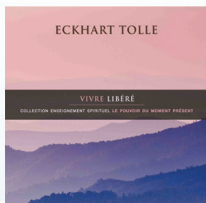
Danièle Festy

Bien choisies et bien utilisées, les huiles essentielles soignent et apaisent, sans risques pour la maman et son bébé. Danièle Festy, spécialiste de l'aromathérapie, propose un ouvrage que toutes les femmes enceintes vont pouvoir consulter pendant les 9 mois de leur grossesse et l'allaitement.

Leducs 18 €



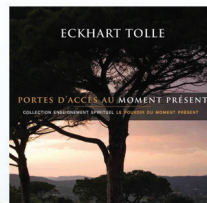
# COLLECTION ENSEIGNEMENT SPIRITUEL LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT



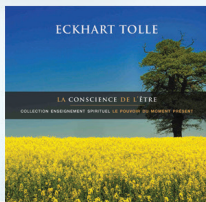
9782895650782



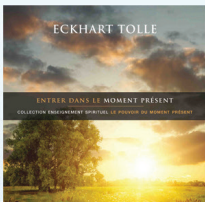
9782895651758



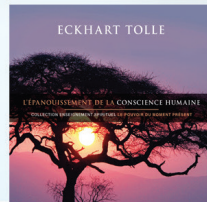
9782895651741



9782895650799



9782895652717



9782895652700

E C K H A R T T O L L E



9782897364007



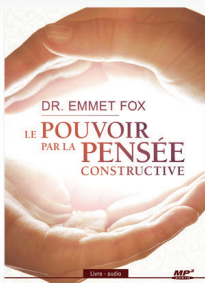
9782897365462



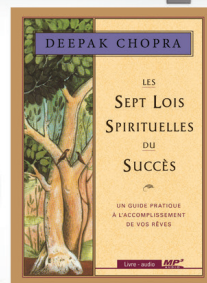
9782897365394



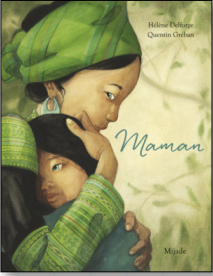
9782897362669



9782897365516



978-2-89736-390-1



### Maman

Hélène Delforge, Quentin Gréban

Maman. Un des premiers mots du monde. Un nom unique, porté par des milliards de femmes. Un mot pour dire l'amour, la tendresse, parfois le manque. Il y a autant de mamans qu'il y a d'enfants. Pourtant, lorsqu'une femme serre son bébé dans ses bras, elle ressemble à toutes les mamans du monde. De 6 à 106 ans.

Mijade

20 €

### Au beau château des lettres

26 contes pour découvrir le son des lettres et apprendre à les écrire

Hélène Besnard, Mizuho Fujisawa

26 contes inspirés par la pédagogie Steiner Waldorf. Une invitation ludique et stimulante à l'écriture : une initiation aux lettres par le biais de contes et de dessins. Dans chaque conte, le dessin de l'histoire représente la lettre et en a la forme. Une page blanche permet à l'enfant de reprendre le dessin et de le compléter selon sa créativité. Avec un texte de présentation et d'explication pour comprendre la pédagogie Waldorf Steiner. Dès 5 ans.

Nathan

13,90 €

### Les dieux de l'Égypte

Raphaël Martin, Jean-Christophe Piot, Djilian Deroche

Voici la présentation de douze divinités de l'Égypte antique avec leurs attributs, les légendes qui les entourent ou encourent leur nom en hiéroglyphes.

La Martinière

14,90 €

### Le renard et l'étoile

Coralie Bickford-Smith

Renard n'a jamais eu qu'une amie, l'Étoile, qui guide ses pas chaque nuit dans la grande forêt. Un soir, la douce lumière de l'Étoile n'apparaît pas. Et Renard doit affronter seul l'obscurité. Perdu, attristé, il se met en quête de son étoile. Explorant les bois, il découvre un superbe ciel étoilé. Heureux et rassuré, il trouve son propre chemin. Une magnifique histoire sur l'amour, l'amitié, la perte d'un ami et la route sinueuse vers un nouveau bonheur et la connaissance de soi.

Gallimard

15 €

### Mille et une fourmis

Joanna Rzezak

Tout le monde s'active dans la fourmière. Mais voici qu'une colonne de fourmis en sort pour explorer la campagne. Suivons-la, et découvrons au fil de la balade les plantes, insectes, champignons, petits et gros animaux qui peuplent notre environnement!

Actes Sud

15,90 €

### Écoute les arbres parler

À la découverte de la forêt

Peter Wohlleben

Nous partons pour une expédition extraordinaire à travers les bois. Tu découvriras de nombreux secrets sur tous les êtres qui peuplent la forêt, leurs caractéristiques et astuces de survie. Une grande bouffée d'air pur pour toute la famille

Michel Lafon

14,95 €

### Il était une fois la nuit

25 contes pour apaiser les enfants de 3-9 ans

Sophie Carquain,

illustrations Charlotte Sjostrang

Des contes accompagnés de conseils à l'usage des parents pour aider l'enfant à surmonter ses peurs au moment du coucher. Les histoires sont réparties en huit thèmes comme la peur du noir ou du néant, les cauchemars ou les doudous, avec l'indication de l'âge pour chacune.

Parution novembre.

Leducs

16 €

### Sous mon arbre

Jo Witek, illustrations Christine Roussey

Une petite fille raconte son affection pour un arbre centenaire. « Moi, dans la prairie, j'ai un grand grand copain. Il est tellement géant qu'on le voit de loin. Il a la tête dans les nuages, des oiseaux dans les cheveux et il est très sage. Il a plus de cent ans ! m'a dit maman. Il s'appelle mon arbre ».

La Martinière

15,50 €

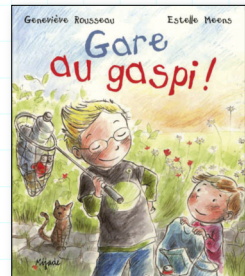
### C'est du propre!

Pog, illustrations de Clothilde Goubely

Parmi les animaux de la forêt, Raton le raton laveur est de loin le plus maniaque. Ses amis se moquent un peu de lui. Mais quand des hommes pique-niquent et laissent traîner leurs déchets, c'est toute la forêt qui est en danger! Les astuces de Raton pour décoller les chewing-gums ou déloger les canettes des museaux des ours trop curieux, vont sauver la vie de ses amis... Et leur apprendre à prendre soin de leur lieu de vie!

Marmaille & Compagnie

13,50 €



### Gare au Gaspi!

Geneviève Rousseau, Estelle Meens

À l'école, madame Nathalie a expliqué comment on pouvait aider la Terre à respirer : trier les déchets, faire un compost... En rentrant à la maison, Philémon a plein d'idées pour aider la Terre, mais à sa façon... Utiliser les langes de bébé des deux côtés, faire un compost dans le parc du petit frère au salon... Au départ la famille ne semble pas franchement séduite par ces nouveautés, et pourtant...

Mijade

11 €



« L'expérience du Tout m'a apporté **la preuve de l'immortalité de l'âme**. Celle de mon mari, notamment, car il s'est manifesté à plusieurs reprises... »

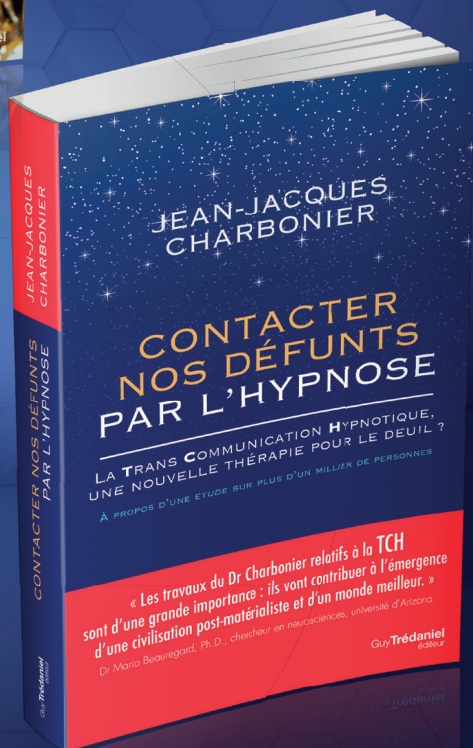
GENEVIÈVE DELPECH

14,5 x 18 cm - 160 pages - **14,90 €**

« Les contacts avec les défunts et les différents messages obtenus par la TCH **apaisent de façon indéniable les traumatismes psychiques** entraînés par la perte d'un être cher et constituent par là même une thérapie apaisante et naturelle. »

JEAN-JACQUES CHARBONNIER

15 x 23 cm - 360 pages - **19,90 €**



« Les travaux de Dr Charbonnier relatifs à la TCH sont d'une grande importance : ils vont contribuer à l'émergence d'une civilisation post-matérialiste et d'un monde meilleur. »  
Dr Mario Beckregard, Ph.D., chercheur en neurosciences, université d'Arizona

Guy Trédaniel éditeur

Guy **Trédaniel**  
éditeur

19, rue Saint-Séverin - 75005 Paris  
www.editions-tredaniel.com

EN VENTE  
EN LIBRAIRIE





### Les blessures du silence

Natacha Caestrémé

Un roman qui dépeint subtilement les affres du harcèlement conjugal. Par le biais d'une enquête de police entraînante, l'auteur parvient avec brio à nous plonger dans le mécanisme de destruction implacable qui se met en place autour de la victime. Elle dépeint la réalité d'un couple rongé par l'emprise, la manipulation et la perversion. Un récit passionnant et touchant grâce à la justesse et à la véricité des dialogues comme des situations.

Albin Michel

24 €

### La confrérie des abeilles

Les contes de la ruche

Pierre-Olivier Bannwarth  
Préface d'Henri Gougaud

Une trentaine de contes du monde entier, glanés au cœur des traditions les plus anciennes. Partout nos ancêtres ont reconnu en l'abeille une humble messagère des dieux, un guide pour les prophètes, une fidèle alliée de nos rêves, la garantie des équilibres entre l'espèce humaine et la nature dont elle dépend.

Albin Michel

15 €

### Manuscrit zéro

Yôko Ogawa

Des histoires courtes qui s'enchaînent comme autant de composantes de l'œuvre de Yôko Ogawa, des histoires qui forment une mosaïque temporelle au sein de laquelle les individus, les lieux où les situations vont chavirer, chanceler, pour rejoindre sous sa plume le monde si singulier de ses personnages.

Actes Sud

7,80 €

### Devant la beauté de la nature

Pourquoi tant d'émotions  
face au spectacle de la nature ?

Alexandre Lacroix

Un livre qui nous aide à renouer avec la nature, ses rythmes et sa majesté. La beauté des paysages nous fascine. Un coucher de soleil, le ciel étoilé, une vallée verdoyante peuvent nous laisser muets d'admiration. Pourquoi le spectacle de la nature a-t-il autant d'effet sur nous ? Érudit et jubilatoire, cet essai permet à chacun de poser un regard plus lucide et plus émerveillé sur les paysages qui nous entourent. Un livre nécessaire, qui nous aide à renouer avec la nature, ses rythmes et sa majesté.

Allary

22,90 €

### Au fond de la poche droite

Yannis Makridakis

Dans un petit monastère, quelque part sur une île en face de la Turquie, le moine Vikentios se retrouve seul après le décès du vieux Simeon, avec pour seule compagnie sa chienne. Elle meurt en donnant naissance à trois chiots. La même nuit meurt l'Archevêque d'Athènes. Tandis que les Grecs préparent les funérailles de son Archevêque, Vikentios est obnubilé par la perte de sa chienne. Petit à petit, il va être amené à prendre des décisions moins conventionnelles et peut-être trouver une forme d'apaisement et de bonheur.

Cambourakis

16 €

### La fugue du kabbaliste

Frank Lalou

Gabriel, étudiant en histoire de l'art, décèle dans le Louvre, tout juste restauré, un personnage étrange dans un tableau de Guardi au pied de l'église de la Salute. Quand Gabriel réalise que cet être n'est pas de notre monde, une série d'aventures et une rencontre amoureuse avec une jeune violoncelliste, le mènent à enquêter sur l'origine du mal et au moyen de renvoyer dans leurs enfers les entités qui attaquent la planète. Ce roman de Frank Lalou offre au lecteur une approche fantastique de son univers.

Dervy

22 €

### La France contre les robots

Georges Bernanos

Publié en 1947, ce livre met en garde les hommes contre la civilisation des machines dont l'objectif est de nier l'existence de l'âme et donc d'abolir la liberté. À l'homme productif, modèle de la société technicienne, Bernanos oppose le modèle antique de l'homme contemplatif.

Le Castor Astral

11,90 €

### Les Alphabets du feu

Marc Alyn

Des poèmes oniriques qui invitent à méditer sur le passage du temps et le cycle des civilisations. *Les Alphabets du Feu* constituent un périple initiatique, au terme duquel nous accédons à la chambre secrète de l'origine retrouvée.

Le Castor Astral

18 €

### Sauve-toi, la vie t'appelle

Boris Cyrulnik, lu par Vincent Schmitt

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik fait ici le récit de son enfance durant la Shoah : la déportation de ses parents, son arrestation et son évasion, puis son arrivée à Paris à la fin de la guerre. Sa biographie s'apparente à une auto-analyse de ce qui l'a construit émotionnellement et psychologiquement. *Livre audio.*

Audiolib

21,90 €

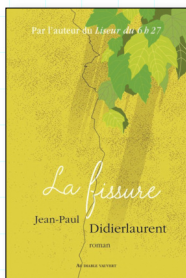
### Enquête sur un chemin de terre

Alexandro Jodorowsky

Trois hommes marchent sur un chemin de terre. Qui sont-ils ces détectives errants : anges ou démons ? Ont-ils réellement perdu la mémoire et que viennent-ils faire dans ce pays étrange ? Qui est ce général dictateur, chef charismatique affublé d'une matrone gonflée d'ozone : un assassin aux yeux de loutre, un écrivain raté cherchant à transfigurer ses nuits, un urbaniste dément ? Avec tout le baroque de Jodorowsky, le roman se déploie comme une allégorie démesurée, iconoclaste, initiatique.

Albin Michel

8,10 €



### La fissure

Roman

Jean-Paul Didierlaurent

Xavier Barthoux mène une vie bien rangée entre la tournée de ses clients, son épouse, son chien et sa résidence secondaire. Mais quand il découvre une fissure dans le mur de sa maison, c'est tout son univers qui se lézarde... Animé par une unique obsession, réparer la fissure, il entreprend un périple extrême et merveilleux jusqu'au bout du monde.

Au Diable Vauvert 18 €

### Tu deviens adulte le jour où tu pardonnes à tes parents

Roman

Gérard Salem

« Mes chers parents, j'imagine à quel point cette lettre écrite de ma main va vous surprendre. Oui, elle vient de moi, votre fils maudit, celui dont vous n'avez plus reçu de nouvelles depuis sept ans. Mais rassurez-vous, je ne viens pas avec des cadeaux plein les bras, comme dit la chanson. J'espère au contraire que cette lettre empoisonnera votre journée. »

Flammarion 18 €

### Signe de vie

Sommes-nous vraiment seuls dans l'univers ?

Ce que la science a découvert

José Rodrigues dos Santos

Un vaisseau inconnu se dirige vers la Terre. La NASA prépare d'urgence une mission pour aller à sa rencontre. Si les scientifiques et les gouvernements pensent que le grand public n'est pas prêt à entendre ce qu'ils savent sur la vie extraterrestre, l'auteur a décidé de nous l'expliquer à travers un thriller saisissant.

HC Éditions 22 €

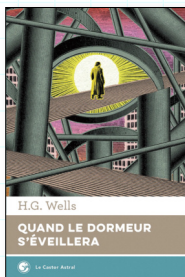
### Le bonheur est une valise légère

Frank Andriat

Souvent, il suffirait d'un signe pour que nous trouvions notre chemin: un regard, une main tendue, un sourire. Selma a réussi dans la vie mais elle n'est pas heureuse. Placer le faire avant l'être l'a perdue. Un jour, elle rencontre un homme paisible dans un train. Au fil du temps, il lui apprend que le bonheur est une valise légère et que la vie qu'on accueille apporte plus de joie que celle qu'on maîtrise. Dans ce roman simple et profond, Frank Andriat invite les lecteurs à réfléchir à leurs limites, au bonheur à côté duquel ils passent.

Marabout

15,90 €



### Quand le dormeur s'éveillera

Herbert George Wells

Tombé en catalepsie par excès de travail et d'insomnie, Graham se réveille dans une cage translucide, sous l'œil perplexe d'étranges gardiens. Combien de temps a-t-il dormi? Autour de lui, tout a changé. Graham, peu à peu, comprend que deux siècles ont passé depuis son accident et qu'il est devenu, à son insu, le plus haut personnage du nouveau monde.

Le Castor Astral

11,90 €

### L'enfant de la source

Lucile Paul-Chevance

Au fil de ce roman initiatique, suivez un petit garçon dans le désert, partagez ses rencontres merveilleuses, écoutez les apprentissages qu'on lui délivre et, la dernière page tournée, vous comprendrez que, comme lui, vous en êtes sorti grandi.

Kero

17 €



### Le vieux qui tirait les cartes

Keziah Frost

À 73 ans, Norbert Zelenka se retrouve fauché et seul. Mais c'était compter sans le Club de Carlotta bien décidé à le sortir de l'impasse en lui trouvant une nouvelle vocation: médium! Norbert devient, bien malgré lui, le devin de sa ville. Il se révèle si doué que les clients affluent. Mais une jeune femme, venue lui demander son avenir, disparaît. Et si elle avait mal interprété ses conseils? N'écoutez que son courage, Norbert part à sa recherche...

Michel Lafon

19,95 €

### À la source, la nuit

Seyhmus Dagtekin

Un petit Kurde raconte son enfance dans un village perdu au milieu des montagnes. Village qui semble s'étrecir à mesure que le narrateur grandit et que sa conscience mûrit, tandis que les mystères et les dangers qui l'entourent (loups, djinns et autres dragons) sont transfigurés en une fantasmagorie éminemment poétique

Le Castor Astral

9,90 €

### Alexandra David-Neel

Exploratrice et féministe

Laure Dominique Agniel

Sait-on qu'Alexandra David-Neel a été une féministe de la première heure, journaliste, cantatrice, authentique anarchiste ne voulant dépendre de personne? Pour percer le mystère de la vie de cette femme incroyable, il y a un fil conducteur: son mari. Les milliers de lettres à son époux nous éclairent sur sa quête acharnée de liberté pendant les 101 années de son existence.

Tallandier

19,90 €

## Tu verras, les âmes se retrouvent toujours quelque part

Sabrina Philippe

Une jeune animatrice de télévision a du mal à donner un sens à sa vie, malgré la réussite et la notoriété. Elle anime des émissions sur le thème de l'amour et du couple, mais elle-même peine à trouver l'âme-sœur. Un jour, dans un café de l'île Saint-Louis, elle fait une rencontre qui va bouleverser sa vision du monde, de l'amour, et qui changera sa vie à jamais. *Parution octobre.*

Points 7,40 €



## Sept graines de lumière dans le cœur des guerriers

Une initiation à l'art de dénouer les conflits

Pierre Pellissier

Il était une fois un roi dont le pays était en conflit permanent avec son voisin. Il confie à son fils la mission de rétablir la paix. Sous la conduite d'un sage, celui-ci entreprend un voyage initiatique qui le mène dans sept mondes successifs, à la conquête de sept graines de lumière.

Points 7,80 €

## Le bossu dans les contes, les mythes et la littérature

Monica Malamoud

Personnage tragique, burlesque ou bouffon, le bossu est aussi importun ou tourmenteur dans les comptines ou de sauveur dans certains contes. Si le bossu porte le poids de l'existence terrestre sur son dos, il crée aussi le lien entre l'existence sur terre et l'aspiration spirituelle.

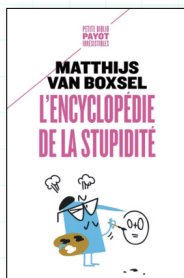
La Fontaine de Pierre 23 €

## Juste après mon dernier souffle

Catherine Roumanoff

Alysson Flaherty, thérapeute et conférencière de renommée internationale, est victime d'un tueur à gages. Spécialiste des régressions sous hypnose et des vies antérieures, elle est aussi passeuse d'âmes. Et la voilà brutalement de l'autre côté, entre le monde des morts et celui des vivants. Devenue esprit, elle nous entraîne dans une aventure fascinante.

Favre 18,90 €



## L'encyclopédie de la stupidité

Matthijs Van Boxsel

La stupidité, moteur de notre société? L'idée est moins absurde qu'il n'y paraît. Matthijs van Boxsel traque la stupidité sous toutes ses formes. Résultat: ce livre qui montre que la stupidité se manifeste partout, en chaque individu, depuis toujours, et qu'elle pourrait bien être la marque de la grandeur de l'homme.

Payot 8,50 €

## Désir et passion sans motif

Serge Carfantan

La question du désir est essentielle, d'abord pour la philosophie qui est *désir de sagesse*, et pour notre propre existence car tous nous désirons le bonheur. Or, sans réflexion sur le désir, on ne peut y approcher. Carfantan nous offre ici une analyse profonde de la question du désir. Des auteurs classiques sont convoqués, mais aussi des maîtres indiens, des enseignants spirituels... Un ouvrage essentiel pour qui veut comprendre et vivre le désir. *Parution novembre.*

Almora 13 €

## L'altruisme efficace

Peter Singer, préface de Matthieu Ricard

Entre essai philosophique et guide pratique, cet ouvrage donne les clés pour parvenir à un altruisme plus efficace afin d'aider réellement les personnes dans le besoin: entreprendre des carrières éthiques comme avocat ou chercheur, mener une vie plus modeste pour donner aux autres ou encore faire des dons aux bonnes associations.

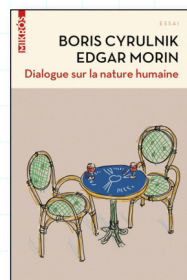
Les Arènes 19,90 €

## 21 leçons pour le XXI<sup>e</sup> siècle

Yuval Noah Harari

Ce nouveau livre se penche sur les grandes questions contemporaines de l'humanité. Yuval Noah Harari nous entraîne dans un palpitant voyage au cœur des sujets les plus brûlants de l'actualité. Au cœur de ce nouveau livre, le lien entre les individus et les collectivités que nous devons à tout prix préserver face aux changements incessants. *Parution octobre.*

Albin Michel 24,90 €



## Dialogue sur la nature humaine

Boris Cyrulnik, Edgar Morin

Un dialogue entre deux penseurs de notre temps dont le trait commun est l'interdisciplinarité. Ils constatent l'indisociabilité du cerveau et de l'esprit, l'interdépendance du culturel et du psychologique, du cérébral et du biologique. À la fragmentation du discours compartimenté, techno-scientifique, ils opposent le discours du rassemblement, de la connexion, de la communication et de l'empathie. *Parution octobre.*

L'Aube 9 €



# Méditation

## Opération promotionnelle



### Zafus chakras

Prix 31€ - diam. 35 cm, H 20 cm



### Zafus demi-lune

Existe en Rouge-jaune ou Bleu-jaune

Prix 35€ - L 34 cm, H 19 cm



### Collection zafus unis

6 coloris : bleu, jaune, noir, rouge, vert, violet

Grand modèle : Prix 37€ - diam. 34 cm, H 25,5 cm



### Zafuji

Existe en Noir ou Bleu-jaune

Prix 38€ - L 80 cm, l 80 cm



### Bancs de méditation

4 modèles - Prix 39,5€



#### Le shoggi traditionnel

40 cm L x 18 cm l x 15 cm H  
avant et 17 cm H à l'arrière



#### Le banc de voyage

47 cm L x 17 cm l x 17 cm H  
pieds rabattables



#### Le confortable

45 cm L x 19 cm l x 16 cm H  
Fourni avec coussin



Sélection des Librairies Mieux-Être et Spiritualité  
en partenariat avec DG Diffusion.

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2018,  
dans la limite des stocks disponibles.

**Parménide**

Au-delà de l'existence

Jean Bouchart d'Orval

Parménide (fin du VI<sup>e</sup> siècle), nous a laissé un poème dont il ne reste que quelques fragments. Voici une nouvelle lecture de ce poème où l'essayiste montre que la civilisation occidentale aurait pu être plus équilibrée et harmonieuse si elle s'était inspirée de la pensée de Parménide, dénaturée par les théories rationalistes et individualistes qui ont suivi. Jean Bouchart d'Orval nous donne ici une traduction lumineuse du texte ainsi qu'un commentaire profond qui montre le sens spirituel de cet antique poème et son pouvoir d'éveil.

Almora

16 €

**Cinq leçons sur le bonheur**

Serge Carfantan

L'homme cherche le bonheur dans la réalisation de ses désirs, mais le bonheur s'éloigne à chaque fois. Cela signifie-t-il que toute poursuite du bonheur nous en éloigne? Et que l'idée même de quête du bonheur est ce qui nous empêche de le trouver? En s'appuyant sur les philosophes d'Occident et d'Orient, Serge Carfantan nous montre que le bonheur se trouve déjà en nous si nous savons nous éveiller à la présence même de l'Être.

Almora

13 €

**L'ouverture philosophique**

Serge Carfantan

Qu'est-ce qu'un philosophe? Quelle est la méthode de la philosophie? Comment cheminer entre philosophie et spiritualité? L'auteur propose une philosophie pour notre époque entendue comme élan vers la sagesse. Un des intérêts majeurs du livre est son ouverture aux trésors de la pensée orientale. Serge Carfantan nous rappelle le sens spirituel profond de la philosophie qui nous invite à expérimenter la vie dans sa plénitude.

Almora

13 €

**La sagesse espiègle**

Alexandre Jollien

Sous la forme d'un traité, sont explorées les voies qui conduisent à la grande santé, au joyeux dire oui. À la troisième personne, l'auteur narre sa singulière quête de liberté en plein chaos. Alexandre Jollien nous livre un carnet de route, un véritable traité de déculpabilisation. Cet essai de philosophie pratique dessine un lumineux art de vivre surgi du fond du fond. *Parution octobre.*

Gallimard

18 €

**L'arrière-pays de Christian Bobin**

Les êtres, les lieux, les livres qui l'inspirent

Dominique Pagnier, Lydie Dattas

À travers les archives et carnets personnels de l'écrivain, ce récit mêle les éléments biographiques et les sources d'inspiration de cet auteur secret. À la fois poète, moraliste et diariste, il est l'auteur d'une œuvre fragmentaire où la foi chrétienne tient une grande place, mais avec une approche distanciée de la liturgie et du clergé.

l'Iconoclaste

22,90 €

**À l'écoute des arbres je me suis rencontrée**

Patrice Bouchardon

À 45 ans, Juliette éprouve des difficultés dans sa vie professionnelle et amoureuse. Sur les conseils d'une amie, elle décide de tester les bienfaits du contact avec les arbres et se rend en forêt. À sa grande surprise, elle entend une voix intérieure dont les conseils lui permettent d'entrevoir une dimension inconnue d'elle-même et de nouvelles perspectives.

Leducs

17 €

**L'effet Haïku**

Lire et écrire des poèmes courts agrandit notre vie

Pascale Senk

Le haïku, poème court d'inspiration japonaise, est une pratique aussi poétique que spirituelle, propice à la conscience. Pascale Senk invite le lecteur à découvrir les plus beaux haïkus puis livre les secrets pour créer et écrire ses propres poèmes courts. La magie opère: lire et composer des haïkus intensifie le sentiment d'exister.

Points

7,80 €

**Comme la Lune au milieu de l'eau**

Art et spiritualité du Japon

Yoko Orimo

Yoko Orimo explore les notions subtiles de wabi-sabi, de résonance, de beauté de l'éphémère qui sous-tendent les expressions artistiques japonaises, et elle nous fait découvrir la spiritualité du quotidien qui s'enracine dans les religions du shintô et du bouddhisme zen. Une immersion dans la culture japonaise, toujours ancienne et toujours vivante, où se mêlent le visible et l'invisible.

Sully

16,50 €

**La révolution épigénétique**

Valérie Uman avec Joël de Rosnay,

Dean Ornish, Claudine Junien,

David Khayat, Pierre-Henry Gouyon

Si nous avons bien hérité des gènes de nos parents, cela ne représente plus la fatalité que nous imaginions. L'épigénétique révèle que nous avons la liberté de nous réinventer. Les découvertes récentes de ces mécanismes bouleversent la compréhension des interactions entre l'homme et son milieu, et font entrevoir d'immenses progrès en matière de santé, de longévité, de bien-être. Nul besoin de manipulations savantes ou transhumanistes: le mode de vie suffit! Pour éclairer cette révolution, Valérie Uman s'entretient avec cinq experts. *Parution octobre.*

Albin Michel

14 €



# Be Light Editions

www.bledition.org

ble.edition@yahoo.com



Éveil et Reconnexion

**Duval Christian**

pages : 326 -

**21,85 €**

979-10-94653-35-7



Éveil et Reconnexion

**Lumineuse et**

**Art'Mella**

pages : 64

**16,80 €**

979-10-94653-10-4



Éveil et Reconnexion

**Kotsiras Eric**

Oracle : 68 cartes

**33,50 €**

979-10-94653-21-0



Éveil et Reconnexion

**Pascale Leconte /**

**Agnès Fouquart**

pages : 204

**13,85 €**

979-10-94653-33-3



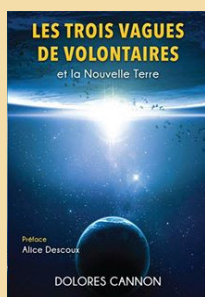
Les Chemins de l'Invisible

**Cannon Dolores**

pages : 397

**17,00 €**

979-10-94653-18-0



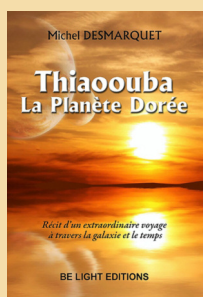
Les Chemins de l'Invisible

**Cannon Dolores**

pages : 582

**21,80 €**

979-10-94653-13-5



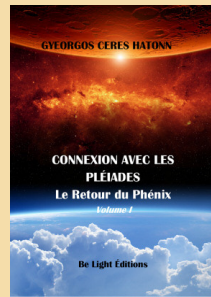
Contacts Extraterrestres

**Michel Desmarquet**

pages : 358

**17,80 €**

979-10-22718-82-0



Phoenix Journal

**Canalisation**

par **Dharma**

pages : 386

**13,85 €**

979-10-94653-30-2

B.L.É est une jeune association qui s'est donné pour mission de publier des ouvrages dont le contenu aide à avancer sur le chemin de l'éveil, celui qui mène de l'obscurité à la lumière et à l'amour universel.



Adresse : 19 bis route de la chansonnière  
49125 BRIOLLAY



Téléphone : 02.41.87.99.69



## Accompagner un proche en fin de vie

Savoir l'écouter, le comprendre et communiquer avec les médecins

*D'* Christophe Fauré, Stéphane Allix

Savoir ce qui se passe et à quoi s'attendre durant les derniers jours et les dernières heures permet de rendre un peu moins angoissant ce temps si particulier. Cela n'élimine pas la souffrance mais aide à prendre un peu de distance. Ce véritable guide de la fin de vie répond de manière claire et accessible aux innombrables questions que l'on se pose tous. Il offre ainsi une source précieuse d'apaisement et aide à communiquer avec les soignants.

LGF 7,20 €

## Expérience de mort imminente

L'approche jungienne

*Alexandra Arcé*

Présentation du phénomène de l'expérience de mort imminente, l'auteure l'ayant vécu personnellement. Elle approche ce sujet au travers de la psychanalyse analytique jungienne en s'intéressant plus au sens mystique que métaphysique de cette épreuve.

Temps présent 14,50 €

## Le garçon qui en savait trop

L'incroyable histoire d'un jeune prodige du base-ball réincarné

*Cathy Byrd*

Avant même ses 3 ans, Christian Haupt, jeune prodige du baseball, a commencé à raconter qu'il se souvenait clairement d'avoir été joueur de baseball dans les années 1920 et 1930. Bouleversée par les révélations mystérieuses de son fils, la mère de Christian s'est alors aventurée sur le chemin de la compréhension, au point de voir ses croyances profondément remises en question et sa vision de la vie et de la mort transformée à jamais. Dans cet ouvrage, Cathy Byrd raconte des expériences remarquables, son enquête minutieuse, les leçons qu'elle a tirées des réponses qu'elle a pu trouver et révèle les mystérieux liens qui unissent les âmes au-delà de la mort.

Guy Trédaniel 18 €

## Les manifestations visibles de l'au-delà

*Dominique Franck-Rossignol*

Ce livre est un cheminement à travers d'autres multi-dimensions et leurs représentations surprenantes, incitant à des questionnements sur la vie dans l'univers. *Parution novembre.*

Favre 20 €

## Sommes-nous libres de vouloir mourir ?

Euthanasie, suicide assisté : les bonnes questions

*Éric Fourmeret*

Cet essai d'un philosophe spécialiste de bioéthique rompt avec la confrontation binaire des *pour* et des *contre*, et pose des questions de fond, qui ne se laissent pas trancher si facilement. Au-delà des polémiques, les bonnes questions d'un philosophe.

Albin Michel 17 €



## Après...

Quand l'au-delà nous fait signe

*Stéphane Allix*

Stéphane Allix a reçu des centaines de témoignages de communication spontanée après la mort d'un proche. Il a écouté ces récits, puis tenté de les comprendre et de les expliquer. « C'est un implacable travail d'enquête qui m'a conduit à devoir admettre que l'homme possède une dimension spirituelle et que la vie après la mort est une réalité. »

*Parution octobre.*  
Albin Michel 19,80 €

## Passeur d'âmes

Le voyage de l'âme en 7 étapes

*Raymond Lafeuil*

L'auteur entend, en toute humilité, éveiller le plus grand nombre aux mondes parallèles qui nous entourent et à la conscience que le corps n'est in fine qu'un moyen de transport pour faire évoluer l'Esprit d'expérience en expérience. Raymond Lafeuil nous introduit aux sept plans vibratoires principaux (du Divin au très Bas Astral) entre lesquels navigue l'Esprit au cours de son évolution. En toute simplicité, le passeur d'âmes explique dans un ordre chronologique la raison de nos incarnations successives.

Trajectoire 22 €

## Après le suicide d'un proche

Vivre le deuil et se reconstruire

*D'* Christophe Fauré

Une personne que vous aimiez s'est donné la mort. Face au vide, à la détresse, à l'impuissance, où trouver la force de continuer à avancer – et d'abord de survivre au suicide de son compagnon, de son parent, de son enfant ? Culpabilité, colère, désespoir, extrême solitude, désarroi des proches, Christophe Fauré aborde ici tous les aspects du deuil lié au suicide.

LGF 7,20 €

## Te retrouver

*Geneviève Delpech*

Michel est parti dans la lumière blanche. Cette maladie qui devait l'emporter, Geneviève, son épouse, l'avait vue. Comme tant d'autres flashes, visites, présages, car depuis l'enfance elle possède le don... Geneviève voit des choses invisibles. Confrontée à l'absence de l'amour de sa vie, elle en accueille les signes, en perçoit les messages. Un vol d'oies sauvages, quelques mots qu'il lui souffle, le soir, près des étangs... Il était son harmonie. Elle le retrouve et ils se parlent, malgré la mort...

Pocket 6,95 €

# Marie Johanne CROTEAU-MEUROIS

*Sur l'autre  
versant de la vie,  
le Voyage  
continue...*

*Un témoignage  
poignant, porteur  
d'une immense  
compassion*

*12  
récits  
véridiques  
venus  
de l'au-delà*



DG Diffusion

ISBN : 978-2-923647-53-1

*Le  
PASSE-MONDE*



## Mes secrets de beauté ayurvédique

Principes, produits, recettes pour une beauté naturelle alerte

Élodie-Joy Jaubert

L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne vieille de plus de 5 000 ans, est connu à travers le monde pour ses vertus préventives et curatives. Tout au long de cet ouvrage complet et clair, vous découvrirez les secrets de cette médecine qui allie régime alimentaire, plantes médicinales, massages ou encore méditation.

Leduc.s 17 €

## Ma bible de l'ayurvéda

Fabien Correch

Après une présentation des principes de la médecine traditionnelle indienne, ce guide détaille les soins ayurvédiques des maux les plus courants, les règles alimentaires, la détoxification et les plantes ayurvédiques. *Parution novembre.*

Leduc.s 23 €

## Anorexie, boulimie

Je m'en sors !

Corinne Dubel, Pascale Zrihen

Des explications et des conseils sur les troubles alimentaires compulsifs, centrés sur l'anorexie et la boulimie. Deux personnages sont mis en scène, d'un côté Émilie, 16 ans, anorexique restrictive et de l'autre Juliette, 21 ans, boulimique vomisseuse, pour comprendre les moyens pratiques de gérer les différentes situations de la vie quotidienne. Avec des adresses utiles et des témoignages.

Dauphin 19,25 €

## Mal de dos

Toutes les solutions antidouleur

D<sup>r</sup> Charley Cohen

Cet ouvrage répond aux questions que chacun se pose pour éviter, calmer et surtout éviter les symptômes plus ou moins handicapants. Toutes les explications, les solutions à votre portée. Un livre pratique pour comprendre au mieux d'où vient la douleur et surtout comment la supprimer.

Guy Trédaniel 19 €

## Mieux vivre avec la fibromyalgie

Rodrigue Deleens

Un point sur les symptômes et les origines de la fibromyalgie suivi d'un panorama de ses divers traitements, des médicaments aux thérapies comportementales et cognitives, en passant par l'art-thérapie ou la relaxation. Des témoignages et des conseils pratiques permettent de mieux vivre la maladie et d'atténuer les douleurs.

*Parution novembre.*

Leduc.s 17 €

## Guérir quand c'est impossible

D'autres voies de guérison existent !

Antoine Sénanque

Mettant en avant les cas où la médecine moderne occidentale ne peut plus rien pour les patients, l'auteur propose des alternatives et présente des cas de guérisons miraculeuses, des expériences de mort imminente ou les enseignements des médecines traditionnelles et antiques.

Marabout 19,90 €

## La légèreté qui soigne

Jacques-Alain Lachant

Créateur de la méthode révolutionnaire de la marche portante, Jacques-Alain Lachant 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. Une alternative au Mindfulness, antidépressive, qui nous invite à la vitalité, à l'ouverture au monde, au mouvement.

Payot 18 €

## Remonter son énergie

Pour retrouver sa vitalité et vivre dans l'harmonie

D<sup>r</sup> Luc Bodin

Les baisses énergétiques sont fréquentes et entraînent la personne vers des états de fatigue, de stress, de déprime, voire de maladie lorsque la chute s'aggrave. Aussi est-il important de maintenir un niveau vibratoire élevé afin de demeurer au mieux de sa forme. Pour cela, il convient tout d'abord d'arrêter les pertes énergétiques, et ensuite de prendre les mesures indiquées ici pour remonter son niveau vibratoire. Ainsi, nous resterons au top de notre vitalité afin d'être à même de saisir toutes les opportunités que la vie nous apportera.

Guy Trédaniel 9,90 €

## La cohérence cœur, corps, esprit

33 clés pratiques pour une réconciliation globale de l'être

Thi Bich Doan

Les anciennes traditions spirituelles d'Orient et les neurosciences de l'Occident moderne nous ont montré l'interaction étroite entre le corps et l'esprit. Cet ouvrage se propose de relier les approches cœur, corps et esprit, et d'élargir le champ des connaissances pratiques, pour comprendre la nécessité et les bienfaits d'une réconciliation globale de l'être et (re)trouver le bonheur et la santé.

Leduc.s 18 €

## Vieillir sans perdre la tête

Les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais

John Medina

Grâce à ses histoires captivantes et à un sens de l'humour sans pareil, John Medina réussit à traiter du vieillissement de manière à la fois divertissante et éclairante. En 10 règles d'or éprouvées, l'auteur livre une panoplie de conseils pratiques qui permettent de garder le cerveau plus jeune que jamais. Tous les secrets pour tirer le meilleur de son bel âge... et ne pas finir grincheux !

Guy Trédaniel 19,90 €





**Bien vieillir sans médicaments**

Christophe de Jaeger

Un ensemble de tests qui tiennent compte de nos principaux systèmes physiologiques : cardiaque, cérébral, osseux, métabolique, neurologique, cutanée, hormonaux... Prendre sa santé en main est une démarche investie et ambitieuse, mais surtout personnelle. Avec ce livre, on apprend à gérer notre capital santé pour vivre en toute sérénité.

Cherche Midi

19 €

**Le grand dictionnaire de la métamédecine**

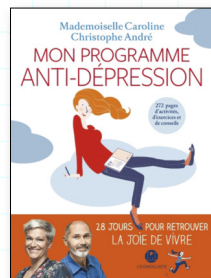
Guérir en comprenant le langage de nos malaises et de nos maladies

Claudia Rainville

Ce répertoire de plus de 1 500 acceptions permet de découvrir ce qui se cache derrière la maladie pour mieux la comprendre et mieux la guérir. La racine *méta* de Métamédecine vient du grec et signifie *au-delà*, de l'élimination de la douleur ou la disparition des symptômes. Elle n'est pas en conflit avec la médecine conventionnelle, elle lui est complémentaire. La métamédecine est la partie féminine de la médecine, puisqu'elle recherche le ressenti qui a donné naissance aux perturbations intérieures manifestées par les symptômes.

Guy Trédaniel

23 €



**Mon programme anti-dépression**

28 jours pour retrouver la joie de vivre

Mademoiselle Caroline, Christophe André

Un programme de 28 jours avec des exercices, des jeux et des conseils de Christophe André, médecin psychiatre, pour réussir à se libérer de la dépression et prévenir les rechutes.

l'Iconoclaste

19 €



**Alimentation santé**

De l'intestin au régime méditerranéen, toute l'alimentation santé expliquée

Marie-Jo Brennstuhl

Dunod • 24,90 €

**Alimentation santé**

Marie-Jo Brennstuhl

De l'intestin au régime méditerranéen, toute l'alimentation santé expliquée.



DUNOD

**Thérapeutique manuelle**

Dr Dominique Bonneau

Rédigé par Dr Jean Duboussat  
Assisté par le Dr Pierre Sabliouk

► Comprendre la biomécanique humaine  
► Apprendre les techniques : rééducation, ostéopathe, reboutement, réflexothérapies  
► Traiter les troubles musculo-squelettiques et les douleurs neurovégétatives



DUNOD

Thérapeutique manuelle

Dr. Dominique Bonneau

Dunod • 59,90 €

**Aroma thérapie**

Dominique Baudoux

Biochimie des molécules  
Propriétés pharmacologiques  
Indications thérapeutiques

100 huiles essentielles



DUNOD

Aromathérapie

Dominique Baudoux

Dunod • 34,90 €

**Grand Manuel de sophrologie**

Sous la direction de Bernard Etchelecou

Une synthèse des différentes techniques  
100 exercices pratiques  
20 domaines d'application



DUNOD

Grand manuel de sophrologie

Sous la direction de Bernard Etchelecou

Dunod • 42,90 €

## La douleur repensée

Ce n'est pas parce que l'on a mal que l'on doit nécessairement souffrir

Gaëtan Brouillard

Lorsque la douleur devient chronique, elle peut littéralement empoisonner notre existence et miner notre moral. Puisant dans sa vaste expérience auprès de centaines de patients, le Dr Brouillard nous livre des explications éclairantes sur les causes physiques et psychologiques de la douleur. Surtout, il présente un éventail de solutions possibles pour s'en libérer.

Leduc.s 19 €

## Les troubles de la thyroïde

Le livre de référence du Dr Willem

Jean-Pierre Willem

Le fonctionnement de la thyroïde est expliqué ainsi que son action sur le système hormonal, la croissance, les métabolismes et le système nerveux. Les diverses pathologies liées à son dérèglement sont ensuite passées en revue pour développer en dernier lieu les traitements existants, conventionnels ou chirurgicaux mais aussi naturels.

Dauphin 18 €

## Remèdes anciens

Fabuleuses histoires de plantes et secrets de fabrication

Quinquante remèdes anciens, tels que le baume de Sébastopol, le coricide Le Diable, l'huile de Haarlem et le sinapisme Rigolot, avec pour chacun, son origine géographique, son historique, sa composition, son usage, des anecdotes et une recette médicinale actualisée à faire soi-même. Parution novembre.

Terre Vivante 29 €

## Hallux valgus

Les meilleurs exercices pour se soigner

Thomas Rogall

Communément appelé oignon, l'hallux valgus est une déformation de l'orteil générant une saillie osseuse inesthétique et douloureuse. Thomas Rogall propose un programme d'exercices et des solutions naturelles pour soulager et contenir l'évolution de son hallux valgus.

La Plage 10 €

## La détoxination par paliers

Prévention et auto-guérison sans violence

Désiré Mérien

Comment stimuler naturellement le pouvoir régénérateur de l'organisme pour avoir une santé et une vitalité éclatantes ? En procédant à une cure de détoxination par paliers qui permet une purification progressive de l'organisme, stimulant ainsi les pouvoirs régénérateurs naturels du corps.

Jouvence 4,95 €

## Cancer

Le traitement métabolique

Laurent Schwartz

Présentation du nouveau protocole de traitement métabolique du cancer et de son utilisation, avec ou sans traitements classiques. L'auteur raconte le parcours qui l'a conduit à forger sa vision du cancer, les difficultés rencontrées et les patients qu'il a accompagnés.

Thierry Souccar 12 €



## Cancer : être acteur de son traitement

Les approches naturelles pour optimiser les soins et limiter les effets secondaires

Dr Alain Dumas, Dr Éric Menat

Découvrez les solutions d'accompagnement pour mieux vivre la maladie : mieux comprendre le cancer, le prévenir et le combattre ; connaître les différents traitements classiques ; découvrir les méthodes complémentaires expliquées très clairement : alimentation, phytothérapie, homéopathie, aromathérapie... , curcuma, aloe vera, etc.

Leduc.s 21 €

## Le cancer

Un tremplin vers la vie

Christian Roesch

Le fil que l'on suit tout au long de ce récit est bien cette foi incroyable en Dieu qui anime Christian Roesch au long de chaque étape de sa maladie, qu'il vit avant tout comme une guérison profonde de son être. Un chemin qui commence à l'annonce du cancer. Une écoute de son corps et de tous les messages qu'il lui envoie, comme des marches à gravir. Tout n'est là que pour élever son âme. Que l'on adhère ou pas à cette démarche intérieure qui semble parfois frôler la déraison, aux interprétations qu'il donne à chaque stade de l'évolution du mal, n'est pas le problème. Devant la maladie chacun trouve ses armes et sa motivation.

Dervy 16 €

## L'enquête vérité

Vous n'aurez plus jamais peur du cancer

Pr David Khayat

« Le cancer est un meurtrier en puissance qui, s'il n'est pas arrêté à temps, réussit son crime. Il vous faudra d'abord comprendre ce qu'est un cancer. Mais il nous faut surtout savoir quel est son mode opératoire : comment il se propage, comment il revient parfois, sous forme de métastases. Nous découvrirons les armes auxquelles il recourt. Enfin, je vous expliquerai comment vous éloigner du danger que constitue le cancer. Nos découvertes vous aideront à dépasser votre peur de cette maladie. »

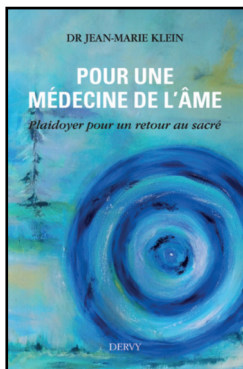
Albin Michel 19,50 €

## Les pourquoi de la santé

Bnigite-Fanny Cohen

100 conseils avisés pour changer votre santé au quotidien. À travers des thèmes aussi variés que le sommeil, le stress, la sexualité ou l'alimentation, vous allez optimiser votre santé au quotidien. Pourquoi le manque de sommeil fait-il grossir ? Pourquoi peut-on soigner la dépression avec un ordinateur ? Pourquoi manger bio ne protège-t-il pas du cancer ? etc.

Albin Michel 16 €



250 pages - 16 €

**Dr Jean-Marie KLEIN**

Isbn : 979-1024202747



188 pages - 18 €

**Gilles WURTZ**

Isbn : 979-2858299171



Coffret - 38 €

**Marianne COSTA**

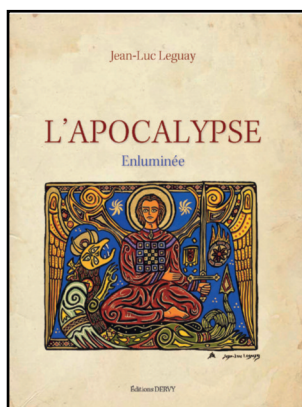
Isbn : 979-1024202860



244 pages - 19.90 €

**Père Georges de St Hirst**

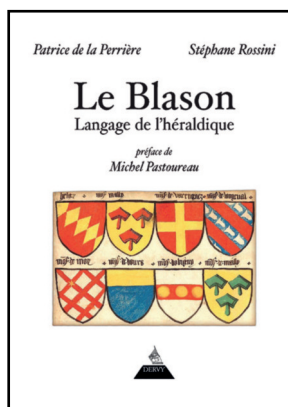
Isbn : 978-2813216885



184 pages - 29.90 €

**Jean-Luc Leguay**

Isbn : 979-1024202952



224 pages - 25 €

**Patrice de la Perrière**

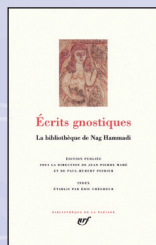
Isbn : 979-1024202891



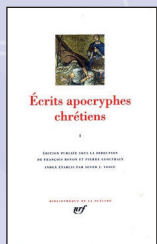
# Lumières Gnostiques Et si vous remontiez



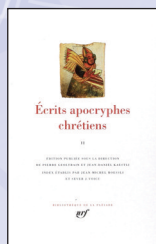
Jung et la gnose  
Françoise Bonardel  
P.G. de Roux • 27 €



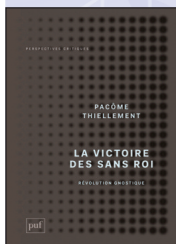
Écrits gnostiques  
La bibliothèque  
de Nag Hammadi  
Jean-Pierre Mahé,  
Paul-Hubert Poirier  
Gallimard • 74 €



Écrits apocryphes chrétiens  
Volume I  
François Bovon,  
Pierre Geoltrain  
Gallimard • 72 €



Écrits apocryphes chrétiens  
Volume II  
Pierre Geoltrain,  
Jean-Daniel Kaestli  
Gallimard • 80,50 €



La victoire des sans roi  
Révolution gnostique  
Pacôme Thiellement  
PUF • 16 €

À l'occasion de la parution du remarquable ouvrage de Françoise Bonardel, *Jung et la Gnose*, aux éditions P.G. de Roux, nous célébrons en ces pages l'esprit gnostique et vous invitons à découvrir des textes très divers provenant notamment de la bibliothèque de Nag Hammadi, découverts en 1945 dans le désert d'Égypte, par un Bédouin... et à retrouver l'esprit de la Gnose dans des écrits beaucoup plus contemporains, notamment dans la littérature où elle est très présente. Antonin Artaud, Philippe Sollers, Raymond Abellio, Marguerite Yourcenar, Carl Gustav Jung, René Daumal, Jacques Lacarrière, Philip K.Dick, Pacôme Thiellement...

Ces textes disent tous la révolution, la libération, l'espoir d'une renaissance. Ils évoquent une expérience, une connaissance, et non une croyance. Ils sont semblables aux éclairs d'un orage illuminant notre nuit. On comprend en les lisant pourquoi les « gnostiques » de tous les temps ont été persécutés. Il est temps, aujourd'hui, pour aborder la Gnose, de ne plus se fier à ses détracteurs, qui, longtemps, ont été seuls à s'exprimer à son sujet, essentiellement pour la dénigrer ou la persécuter. Les textes gnostiques sont sortis de la nuit des sables, et c'est en pleine lumière qu'il faut désormais les aborder. Les « Sans-Roi », les « Parfaits » sont parmi nous, rien ni personne ne peut plus les condamner au silence.

Si nous devons choisir cinq livres, parmi d'autres...

- 1.— *Les Gnostiques* de Jacques Lacarrière, pour son approche sensible, honnête, personnelle, libre, poétique...
- 2.— *Jung et la Gnose*, Françoise Bonardel : un travail de recherche impressionnant, et une tentative éclairée de comprendre combien la Gnose a marqué et influencé l'un des plus grands esprits de notre temps.
- 3.— *La victoire des Sans-Roi*, Pacôme Thiellement : instructif et décapant, abordable.
- 4.— *Discours parfait* et *Les voyageurs du temps*, Philippe Sollers : la beauté nue de l'esprit gnostique chez un grand écrivain d'aujourd'hui.
- 5.— Et, bien entendu, les textes gnostiques eux-mêmes, dans les différentes éditions de La Pléiade/Gallimard. Un miracle de l'édition, un sommet à gravir ! Pour les budgets plus serrés, plusieurs textes gnostiques en édition de poche chez Albin Michel : Évangile de Thomas, Évangile de Marie, Évangile de Philippe.

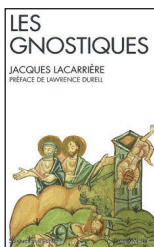
Note : la Gnose est présente dans toutes les traditions, elle irrigue tous les grands courants religieux. Nous avons limité cette approche très brève à la Gnose chrétienne.

# d'hier et d'aujourd'hui à la source ?

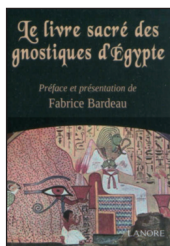
« Je suis toi et tu es moi, et où que tu sois, moi je suis là, et je suis en toutes choses disséminé, et d'où que tu le veuilles tu me rassembles, et, en me rassemblant, tu te rassembles toi-même. » (*Évangile d'Éve*)

Le Verbe a dit : « Si vous connaissez la vérité, la vérité vous rendra libres. » L'ignorance est esclavage, la connaissance est liberté. (*Évangile de Philippe*)

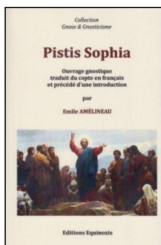
« Les gnostiques conçoivent l'univers comme une vaste pharmacie. Il s'agit d'assembler les parcelles de lumière et de les soustraire à l'engluement du mélange. » (*Philippe Sollers, Discours parfait*)



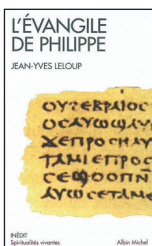
**Les gnostiques**  
Jacques Lacarrière  
Albin Michel • 7,70 €



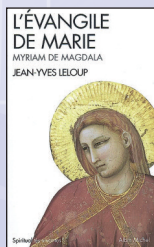
**Le livre sacré  
des gnostiques d'Égypte**  
Fabrice Bardeau  
F. Lanore • 17,24 €



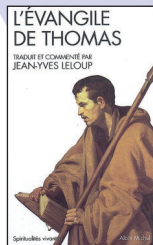
**Pistis Sophia**  
Emile Amélineau  
Arché • 30 €



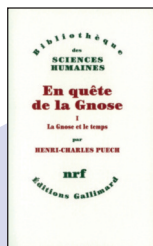
**L'Évangile de Philippe**  
Jean-Yves Leloup  
Albin Michel • 8,50 €



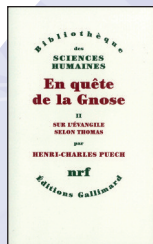
**L'Évangile de Marie**  
Myriam de Magdala  
Jean-Yves Leloup  
Albin Michel • 7,70 €



**L'Évangile de Thomas**  
Jean-Yves Leloup  
Albin Michel • 7,70 €



**En quête de la gnose**  
Volume I  
La Gnose et le temps  
Henri-Charles Puech  
Gallimard • 32,50 €



**En quête de la gnose**  
Volume II  
Sur l'Évangile selon Thomas  
Henri-Charles Puech  
Gallimard • 25,40 €



**Discours parfait**  
Philippe Sollers  
Gallimard • 11,90 €



**Les voyageurs du temps**  
Philippe Sollers  
Gallimard • 6,60 €

Il n'est aujourd'hui plus nécessaire d'être attaché à une religion pour aller à la rencontre de sa spiritualité. Chacun peut s'éveiller en suivant son propre chemin. Il n'y a plus de conditions, d'idées préconçues ou d'âge, et c'est tant mieux.

Nombre d'éditeurs rendent cette spiritualité accessible aux plus petits pour les apaiser au quotidien, les éveiller à leur intériorité, améliorer leur avenir et, par-là, changer les modèles d'éducation, que ce soit à la maison ou, doucement, à l'école.

Comment donc intégrer la spiritualité dans le quotidien de nos gentils marmots ?

Spontanément, par effet de mode peut-être, la méditation vient à l'esprit : les plus petits peuvent-ils méditer ? Oui, et ce dès les premières années, notamment avec *Mes petits moments de méditation* de Stéphanie Couturier, un livre cartonné et sonore qui introduit la méditation de manière ludique. Catherine Millepied-Flori a, quant à elle, visé un public un tantinet plus vieux (à partir de 5 ans) avec son bel album qui se lit dans les deux sens : *Ma relaxation du matin - Ma relaxation du soir*. De la méditation pour tous, donc !

Dans la pratique, le yoga permet d'assouplir et de renforcer son corps, mais pas seulement. Il intègre le pranayama, soit la respiration, et permet de réguler le flux d'énergie vitale. Le yoga en s'amusant de Michael Chissick guide les adultes pour initier efficacement les enfants. C'est aussi le cas de *L'apprenti yogi* qui inclut en plus le coloriage à des fins de concentration et d'apaisement.

Mais la spiritualité peut aussi s'insinuer de manière plus subtile grâce aux histoires, aux contes souvent édifians qui accompagnent délicatement l'apprentissage émotionnel des enfants.

Jacques Salomé, dans *Contes pour grandir de l'intérieur*, aide les plus petits à guérir, grandir, s'épanouir en s'identifiant à des héros et à des aventures. Anne Civardi avec ses *Petites histoires d'anges*, invite les enfants à un autre niveau de spiritualité en les initiant au monde des anges.

Thich Nath Hanh, le fameux moine bouddhiste, se lance aussi joyeusement le défi des tout-petits avec *Questions d'enfants et réponses zen*, de quoi répondre avec sagesse à leurs questions quotidiennes en s'inspirant de la voie bouddhiste.

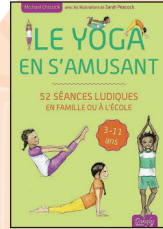
C'est avec cette même sagesse que peut se clore cette courte sélection de titres de spiritualité pour les enfants. Chaque lettre trouve son mot dans *L'Alphabet de la sagesse* pour dévoiler des contes courts, simples et éternels.

Aviver la spiritualité chez les enfants par des approches somme toute variées, accessibles et laïques, c'est aujourd'hui possible... Et c'est en éveillant nos enfants qu'ils deviendront des êtres bienveillants, et que les générations futures connaîtront, espérons-le ardemment, un monde meilleur.

Julie Giraudon, librairie Almora



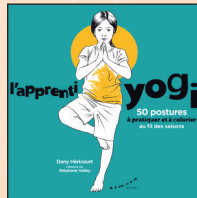
Contes pour grandir de l'intérieur  
Albin Michel • 12,50 €



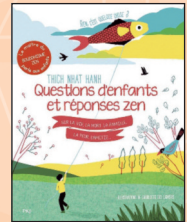
Le yoga en s'amusant  
Dangles • 15 €



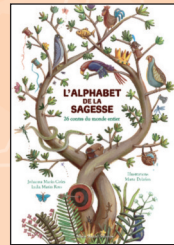
Mes petits moments de méditation  
Gründ • 9,95 €



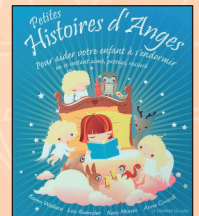
L'apprenti yogi  
Almora • 19,90 €



Rien n'est quelque chose ?  
Pocket jeunesse • 15,90 €



L'Alphabet de la sagesse  
Albin Michel • 14,90 €



Petites histoires d'anges  
Courcier du Livre • 20,29 €



Ma relaxation du matin  
Leducs • 14,90 €



# Hommage à Jacques Bonvin, de la géobiologie aux étoiles



Il scrutait les pierres avec amour. Il régénérait les fontaines. Il transmettait ses connaissances avec ferveur et humour. Il n'hésitait pas à reconnaître ses erreurs. Il aimait les grands vins blancs de Bourgogne. Tout cela et bien d'autres choses encore.



Le 2 septembre 2018, il est passé de l'autre côté de l'écran. Le monde de La Tradition perd un chercheur sincère, mais le grand scénariste et grand architecte peut compter sur lui pour refaire le monde.

Son œuvre ultime, *La géobiologie du vide*, parue en 2018, peut être considérée comme son testament spirituel. Dépouillement, simplicité, effacement des illusions, des faux pouvoirs. Désencombrement de l'inutile.

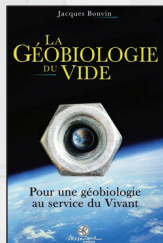
Pendant une quinzaine d'années, nous avons scruté ensemble Vézelay, et d'autres lieux. Une œuvre en gestation...

Je veux ici rendre hommage à Jacques Bonvin, mon ami, mais aussi un arpenteur des mondes passionné et passionnant, dont de nombreux lecteurs ont croisé le chemin.

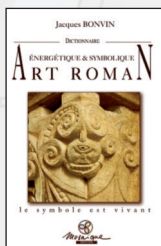
Voici la liste de ses principaux ouvrages disponibles en librairie. Je recommande vivement la lecture de *La géobiologie du vide*, pour accéder à la quintessence de sa pensée, en une ultime transmission. Mais aussi *Église romane, chemin de lumière*, en collaboration avec Raymond Montery, et son *Dictionnaire énergétique et symbolique de l'art roman*.

Qu'il vive parmi nous, à jamais, par la qualité et la sincérité de son travail.

Lorant Hequet



La géobiologie  
du vide  
Mosaïque • 18 €



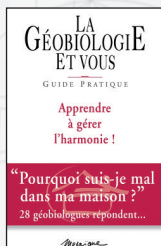
Dictionnaire énergétique  
et symbolique  
de l'art roman  
Mosaïque • 23 €



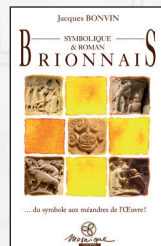
Les aventures  
de l'agence AAA,  
Tome I  
Mosaïque • 19 €



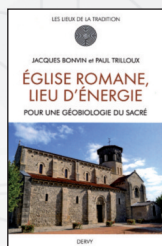
Les aventures  
de l'agence AAA,  
Tome II  
Mosaïque • 18 €



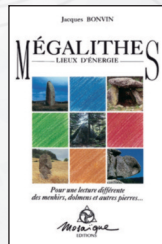
La géobiologie et vous,  
guide pratique  
Apprendre  
à gérer l'harmonie  
Mosaïque • 23 €



Brionnais  
symbolique et roman  
Mosaïque • 23 €



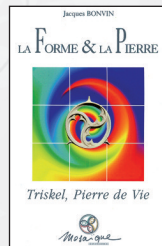
Église romane  
lieu d'énergie  
Dervy • 22 €



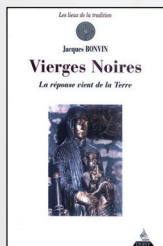
Mégalithes  
Lieux d'énergie  
Mosaïque • 24,30 €



Église romane  
chemin de lumière  
Mosaïque • 23 €



La forme et la pierre  
Mosaïque • 22,90 €



Vierges noires  
Dervy • 23,18 €



# Le PRIX ALEF 2018

des Librairies Mieux Être et Spiritualité a été attribué à

Patrick Burensteinas

## *Un alchimiste raconte*

Massot Éditions



Le prix des *Librairies Mieux Être et Spiritualité* a été créé en 2000 par les librairies membres de l'ALEF, réparties dans toute la France. Après une phase de pré-sélection portant sur des ouvrages parus en 2017, l'ensemble des libraires, après en avoir débattu, s'est déterminé par un vote au printemps 2018.

**Libraires indépendants et spécialisés**, regroupés au sein d'une association professionnelle qui nous permet d'accomplir ensemble ce que nous ne pourrions faire seuls, nous tentons d'être des éveilleurs, des passeurs, à l'écoute des lecteurs et chercheurs, profondément engagés dans une relation de proximité.

Patrick Burensteinas est né à Paris en 1956. Il a ensuite reçu une formation scientifique. Attiré par les métaux depuis l'enfance, il a passé des années dans son laboratoire à faire des expériences d'alchimie opérative au creuset. D'abord, pour se prouver à lui-même que « ça ne marchait pas » ... et puis parce que « ça a marché ». L'impossible est devenu possible. Devant lui s'ouvrait ce qu'il appelle la « réalité non ordinaire », celle des effets sans causes.



Patrick Burensteinas a participé à la série de documentaires filmés réalisés par Georges Combe, *Le Voyage Alchimique*, donne de nombreuses conférences et a écrit plusieurs ouvrages avant celui-ci :

*La Trame, se soigner par l'énergie du monde – Le disciple, trois contes alchimiques – De la matière à la lumière, Heptalion*, parus au Mercure Dauphinois.

*Chartres, cathédrale alchimique et maçonnique – Le Mont-Saint-Michel, le voyage intérieur*, parus aux éditions Trajectoire.

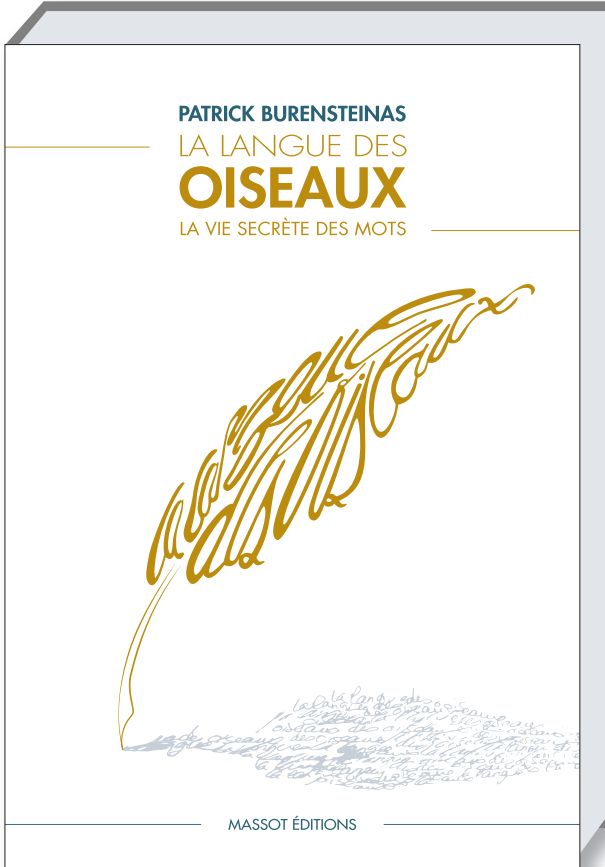
### « Un récit d'aventure intérieure palpitant »

Catherine Dincq, Librairie Le Lotus, Rouen

Ce livre est à la fois son autobiographie et l'expression de sa philosophie. Il y raconte sa quête de la pierre philosophale, celle qui permet d'atteindre non seulement l'or des alchimistes, mais surtout la lumière. Cette quête d'abord physique puis métaphysique l'amène en effet à envisager expérimentalement qu'il y aurait une âme derrière la matière, et que l'or des alchimistes est d'une nature très différente de celle que l'on suppose. C'est en œuvrant à être soi-même « aligné » que l'on parvient à la pierre philosophale, qu'il décrit comme un état d'éveil. C'est de cet état d'éveil que veut témoigner Patrick Burensteinas, en posant des questions essentielles et en s'efforçant d'introduire l'alchimie dans le monde des hommes d'aujourd'hui, en la faisant donc sortir du laboratoire, au risque de déplaire à certains. La voie qu'il a choisie, et la méthode employée, sont très personnelles, et contrastent avec ce qu'on a l'habitude de lire ou d'entendre à ce sujet. Cet ouvrage en est le témoin le plus évident : il s'agit à chaque instant du récit d'une aventure qui a conduit son auteur à envisager autrement la réalité. Peut-on parler de vulgarisation ? De dépoussiérage ? Tout en s'appuyant sur la longue chaîne (d'or) de la Tradition, Patrick Burensteinas emploie un ton très direct, se livre avec sincérité et lucidité et invite son lecteur à lui emboîter le pas s'il le souhaite, en quête de cet état d'éveil qui constitue le cœur de sa « proposition ». On suivra ou pas ce chemin, mais pour peu qu'on lise ce livre avec honnêteté, on en sortira avec la certitude que son auteur aura tenté, en mettant en lumière l'une des connaissances les plus vénérables de l'histoire de l'humanité, d'enseigner à ses frères et sœurs en humanité l'art d'être heureux. C'est d'ailleurs par ces mots que son livre s'achève.

MASSOT ÉDITIONS

Saviez-vous qu'une autre musique se cache  
derrière nos expressions les plus familières ?



Plongez dans la vie secrète des mots  
avec **Patrick Burensteinas**,  
auteur d'*Un alchimiste raconte*.

Sortie en novembre 2018

Prix : 19,90 €  
300 pages





# Santé et yoga

Que yoga rime avec santé n'est plus à prouver. Bien plus qu'une simple activité physique, le yoga est un chemin de vie dont chaque étape mène au bien-être physique et mental.

Qu'on soit jusqu'au-boutiste ardent, imprégné des yogas sutras de Patanjali et des textes indiens, ou simplement yogini régulier à mode occidentale, les bienfaits de la pratique sont attestés : comportement vis-à-vis d'autrui et de soi-même, hygiène de vie, hygiène corporelle, exercices physiques, exercices de respiration, méditation, quête spirituelle, tous ces éléments ont pour finalité l'harmonie du corps et du mental de l'homme avec le monde qui l'entoure. Pour aller plus loin, pléthore de livres approfondissent le sujet. A les bien choisir, au plaisir de lire s'adjoindront petit à petit les bénéfices sur votre santé. La yogathérapie et son enseignement ne sont pas récents, mais s'y ajoutent constamment des ouvrages de plus en plus riches et innovants, étayés d'expériences et de résultats pour lesquels le recul désormais conséquent ne prête plus à discussion. Pour les derniers parus, *Le Yoga des éléments*, beau livre richement illustré, mêle deux disciplines sœurs, l'ayurvéda et le yoga. *Ma bible de yoga santé*, exhaustif, propose un voyage vers l'autoguérison avec pas moins de 55 séances de yogathérapie pour soulager les maux du quotidien.

Parmi les grands noms du yoga, B.K.S. Iyengar – qui aurait 100 ans cette année – a développé une pratique du yoga rigoureuse, utilisée comme outil thérapeutique. et son *Yoga thérapeutique*, en plus de 100 postures illustrées, propose des enchaînements spécifiques pour lutter contre le rhume, la constipation, l'acidité gastrique, les douleurs menstruelles... et bien sûr tous les maux du squelette (maux de dos, de hanche, genoux...) qui concernent aussi bien les sportifs que les sédentaires. De plus, un gros chapitre est consacré aux sportifs et à la prévention et thérapie des douleurs musculaires ou ligamentaires les plus courantes.

Basé sur l'enseignement de Sri K. Pattabhi Jois, le livre de référence *Ashtanga yoga traditionnel* est un ouvrage complet et définitif sur les huit membres du yoga chikitsa (ou yoga thérapeutique). Mais avant d'arriver à effectuer les prouesses de cet ashtanga un tantinet acrobatique tout de même, on peut sereinement commencer par *Santé et yoga*, un inédit récent au croisement de la science millénaire du yoga et des approches de la médecine occidentale du très intemporel André van Lysebeth, un des enseignants les plus importants du yoga occidental.

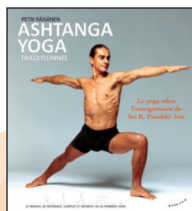
Sur des thèmes plus ciblés, le *Yoga féminin* s'adapte à la nature féminine « yin » avec des exercices doux tournés vers l'ouverture du cœur, la douceur, la joie et la liberté. Pour la « very girly girl », pourquoi nier que le yoga peut lutter contre la cellulite et affiner la silhouette ! En seulement 4 semaines, allégez votre silhouette et votre esprit en mettant à l'œuvre la méthode *Yoga minceur, belle et zen en vingt postures*. De façon rationnelle, thématique et concrète, le *Yoga du visage* adapte aux morphologies et modes de vie occidentaux une pratique millénaire de la tradition indienne pour prévenir au moyen de simples exercices le vieillissement du visage. Au centre de celui-ci, les lucarnes de vos mirettes n'échapperont pas à une pratique rigolote mais efficace de *Yoga des yeux*, « parce qu'améliorer votre vue optimise votre vision de la vie ! »...

Et pour tous ceux que ces perspectives épuiserait d'avance, pourquoi ne pas commencer (ou finir) par le *Dormir pour s'éveiller: le yoga nidra traditionnel*. Le yoga nidra (yoga du sommeil) est une technique de relaxation profonde, où le corps s'endort mais l'esprit reste conscient. Popularisés par Satsyananda en Occident, les bénéfices du yoga nidra sont nombreux : gestion du stress, amélioration du sommeil et des états émotionnels par exemple.

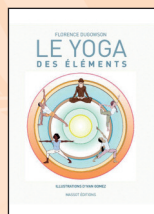
Entouré d'une telle bibliothèque-panacée, plus question de procrastiner ou de tergiverser : à vos tapis ! Namasté !

Sophie Rongieras, librairie Almora

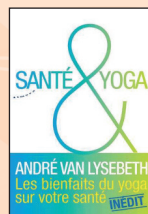
[www.mes-librairies.fr](http://www.mes-librairies.fr)



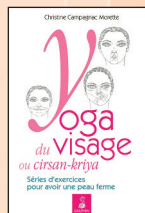
**Ashtanga yoga traditionnel**  
Le yoga selon l'enseignement de Sri K. Pattabhi Jois  
Petri Raisänen  
Almora • 29 €



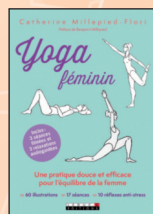
**Le yoga des éléments**  
Florence Dugowson  
Massot • 32 €



**Santé & yoga**  
André Van Lysebeth  
Almora • 19 €



**Yoga du visage ou cirsan-kriya**  
Christine Campagnac-Morette  
Dauphin • 14 €



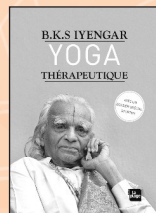
**Yoga féminin**  
Catherine Millepied-Flori  
Leduc.s • 17 €



**Yoga des yeux**  
Xanath Lichy  
Hachette • 8,50 €



**Ma bible du yoga santé**  
Sophie Pensa  
Leduc.s • 24,90 €

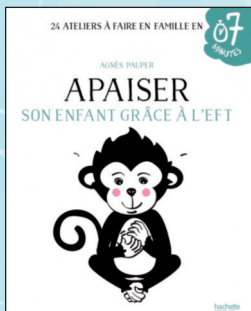


**Yoga thérapeutique**  
B.K.S. Iyengar  
La Plage • 24,95 €



**Zéro blabla Yoga minceur**  
Julie Ferrez  
Marabout • 5,90 €

# L'EFT : Emotional Freedom Techniques Techniques de Liberté Émotionnelle



**Apaiser son enfant grâce à l'EFT**  
24 ateliers à faire en famille en 7 minutes  
Agnès Pauper

Votre enfant est stressé, inquiet ou attristé par un événement de sa journée. Vous-même avez vos propres petits tracas. Quoi de mieux qu'une séance d'EFT en 7 minutes, pour apprivoiser ses émotions et laisser plus de place à la joie ?

Hachette • 9,95 €



**L'EFT mode d'emploi**  
Maria-Elisa Hurtado Graciet,  
D' Luc Bodin

Un guide pour utiliser l'EFT afin d'apprivoiser ses peurs et ses angoisses, effacer ses traumatismes, soulager son corps et son esprit.

Jouvence • 8,70 €

**L'EFT pour les Nuls**  
Helena Fone

Une thérapie au succès croissant, créée par Gary Craig aux États-Unis dans les années 1990. Elle est l'héritière de la médecine traditionnelle chinoise.

First • 22,95 €



**Le Génie dans vos gènes**  
Médecine épigénétique et nouvelle biologie de l'intention  
Dawson Church

L'épigénétique étudie l'influence de l'environnement et de notre histoire individuelle sur l'expression de nos gènes.

Dangles • 25 €

Qu'est-ce que l'EFT ? Ma première rencontre avec cette technique m'a laissé franchement sceptique. On tapote sur des points et tout va bien. Bien sûr !

Acupuntrice de formation, je trouvais ridicule de réduire 6000 ans de *Médecine Traditionnelle Chinoise* à si peu de choses. La vie m'a représenté cette technique et j'ai été bluffé par le résultat. Alors j'ai cherché.

Et j'ai appris que nous passions 95 % de notre journée en pilotage automatique géré par les programmes téléchargés pendant notre enfance. Très efficaces pour faire fonctionner le corps sans que nous ayons à y penser, le coût à payer est la musique de fond (« tu es nul », « tu n'y arriveras jamais », etc.) qui les accompagne. Tout ce qui nous coupe du présent, crée des tensions, des douleurs et notre mal-être. Nous survivons au lieu de vivre pleinement.

Quel est le rapport avec l'EFT ?

Justement c'est un outil rapide, puissant et efficace qui nous reconnecte au moment présent et favorise un véritable recâblage neuronal vers les « voies positives » (1).

Chaque point d'EFT est relié à un méridien, chaque méridien à un organe et chaque organe à une émotion. Le fait de tapoter sur ces points permet d'apaiser les émotions, de garder le cerveau calme et de le recâbler.

Les mots vivent une situation en utilisant nos émotions comme des alertes rouges. Elles viennent nous signaler qu'un de nos besoins n'est pas pris en compte. Nous choisissons alors d'entendre et de prendre soin de nos besoins, plutôt que de subir nos émotions.

Grâce à l'EFT, nous allons transformer nos peurs en confiance, nos colères en courage et nos tristesses en présence ; se libérer de nos blocages pour créer ce que nous souhaitons devenir. C'est un outil puissant de transformation personnelle qui ne nécessite que vos mains.

Qui suis-je ? Agnès Pauper, thérapeute en EFT à Rouen et vous l'aurez compris, je suis maintenant convaincue de l'efficacité de cette technique. Je l'utilise pour moi quotidiennement et bien sûr en séance. Elle est facile à apprendre et peut se refaire en toute autonomie. Je suis également auteure de *Apaiser son enfant grâce à l'EFT*, un livre pratique, qui vous aidera à mieux communiquer avec votre enfant, l'aidera à se comprendre et à comprendre les autres.

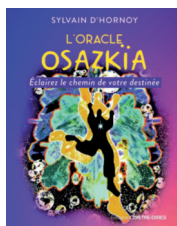
D'autres livres ? *L'EFT pour les Nuls* traduit par Jean Michel Gurret, *L'EFT mode d'emploi* de Maria-Elisa Hurtado Graciet et pour mieux vous comprendre *Le génie dans vos gènes* de Dawson Church. Et bien d'autres, demandez conseil à votre libraire.

Mais surtout ne me croyez pas mais expérimentez-le !

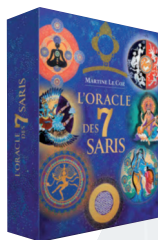
(1) Étude Gurret-Guillot 2018, France (Que se passe-t-il dans le cerveau lors d'une séance d'EFT)



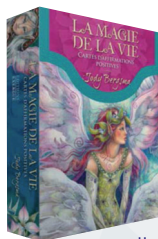
# TAROT



**L'ORACLE OSAZKIA**  
*Contre-Dires • 23,90 €*  
 SYLVAIN D'HORNOY  
 Osazkia est un puissant guide spirituel qui saura vous offrir des réponses claires et précises à toutes les questions que vous pourrez vous poser. Laissez-vous inspirer par les illustrations surréalistes des cartes qui vous inviteront à rêver, à imaginer et à développer votre créativité.



**L'ORACLE DES 7 SARIS**  
*Trédaniel • 23,90 €*  
 L'oracle des Sept Saris offre une approche culturelle indienne pour aborder notre psyché. Il interroge, éveille et révèle pour nous libérer de nos conditionnements : il tend à favoriser une nouvelle prise de conscience en éclairant la relation au monde, à soi-même et à autrui. De grands aspects de l'hindouisme y sont réunis donnant une teneur philosophique et spirituelle à ces cartes.



**LA MAGIE DE LA VIE**  
*Exergue • 23,90 €*  
 Comme tout ce qui existe, les cartes ont une énergie vivante, et il est essentiel de se mettre au diapason de leur force vitale. Dans ce coffret, vous découvrirez 44 cartes magnifiquement illustrées par les aquarelles inspirantes de l'auteure reflétant son amour pour la faune de son pays, les créatures fantastiques et les formes géométriques.



**LE TAROT DE LA BIENVILLANCE**  
*Exergue • 24,90 €*  
 Ce tarot de 78 cartes magnifiquement illustrées a été créé d'après le système de divination traditionnel, tout en étant inspiré par la psychologie positive contemporaine. Chaque carte représente les aspects archétypaux de l'expérience humaine, ceux que l'on vit en nous-mêmes, mais aussi dans le monde extérieur. Bien que les cartes soient axées sur la positivité, le bonheur, la compassion et l'amour..., ce tarot n'oublie pas d'aborder la réalité de nos souffrances.



**ORACLE DE LA NATURE SAUVAGE DE KUAN YIN**  
*Véga • 26 €*  
 ALANA FAIRCHILD  
 Dans les moments d'obscurité et au-devant des épreuves, l'énergie de Kuan Yin, déesse de la compassion et Mère divine, vous apportera du réconfort. Elle va vous rappeler le feu qui est en vous, votre audace, votre beauté unique, votre passion, votre courage.



**L'ORACLE DE L'ESPRIT ORIGINAL**  
*Véga • 23,90 €*  
 Il réside en chaque être humain une trace de l'esprit originel, cette sagesse ancestrale inépuisable qui nous vient de nos ancêtres mais que nous avons, malheureusement, trop souvent oublié. Ce coffret de 44 cartes et son livre explicatif vous permettra de vous reconnecter à cette sagesse oubliée en vous délivrant les précieux messages que vous envoie l'Univers.



**MESSAGES DES PLANTES DU MONDE**  
*Be Light • 33,50 €*  
 L'Oracle de 68 cartes d'Éric Kotsiras se veut lumineux, sobre et vibrant à son image. Les cartes sont rangées dans un étui très simple qui se distingue comme les cartes par son fond blanc. Le blanc de la pureté du message... rien en trop, juste l'essence-ciel. Dans chaque étui est glissé un petit livret d'accompagnement comportant le numéro des plantes, leur nom vernaculaire et scientifique et un petit texte reprenant le message de la plante, son origine, plus de détails sur le message qu'essaie de vous faire passer cette plante et se termine par l'Affirmation Positive et l'expression de la gratitude.





### LE JEU DE TAROT MAÇONNIQUE

Dery • 18 €

Il existe pléthore de jeux de tarot... Les Tarots de Marseille, les Tarots des Anges, Égyptiens, de Thoth et toute une série de Tarots Mythologiques... Alors pourquoi pas un Tarot du Franc-Maçon ? Pour tous les Frangins/

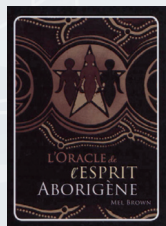
Frangines qui savent travailler sérieusement sans se prendre au sérieux, ce jeu saura exciter vos neurones et vos zygomatiques. Pour les Canaris, les Exégètes et autres tripataouilleurs de la fraternité en rond, il pourra vous ouvrir de nouveaux horizons.



### LE TAROT DE L'AMOUR

Contre-Dires • 26 €

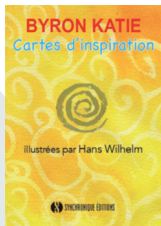
Illustré par les magnifiques œuvres de Toni Carmine Salerno et interprété par Denise Jarvis, ce tarot vous offrira, grâce à la richesse de ses symboles, des réponses à vos questions les plus intimes, mais aussi et surtout une meilleure connaissance de vous-même et des énergies d'amour en action dans votre vie.



### L'ORACLE DE L'ESPRIT ABORIGÈNE

Véga • 23,90 €

Découvrez la sagesse spirituelle aborigène. Vous apprendrez à écouter et à prendre en compte les messages de votre cœur pour enfin atteindre la paix intérieure. Composé de 40 cartes et de son livre d'accompagnement, cet oracle illustre les aspects émotionnels, psychologiques et spirituels de votre âme.



### CARTES D'INSPIRATION

Synchroniques Éditions • 24 €

Ces cartes d'inspiration présentent 64 affirmations tirées de son livre Aimer ce qui est et expriment avec force toute la sagesse transmise par Byron Katie. Elles vous inspireront, vous accompagneront et vous soutiendront dans votre vie et sur votre chemin vers la paix et la liberté. Elles sont illustrées par Hans Wilhelm.

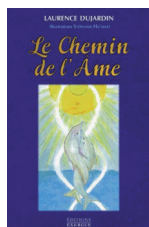


### LE POUVOIR DE L'AMOUR

Exergue • 23,90 €

JAMES VAN PRAAGH

Grâce à cet oracle de 44 cartes vous apprendrez à vous accepter comme un être d'amour et à reconnaître que c'est votre inclination naturelle de le donner aussi bien que de le recevoir. En prenant conscience de la véritable essence de votre être, vous constaterez rapidement que votre conscience la plus élevée, votre connaissance intérieure, vos sentiments, vos perceptions et vos capacités de guérison referont surface pour créer la joie et l'accomplissement dans votre vie.

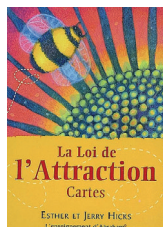


### LE CHEMIN DE L'ÂME

Exergue • 24,90 €

LAURENCE DU JARDIN

Un oracle de 66 cartes magnifiquement illustrées pour ouvrir les portes de son âme et accomplir sa mission de vie en découvrant son chemin d'évolution personnelle. Chaque carte délivre un message puissant pour ouvrir sa conscience et affirmer sa véritable personnalité. Un livre en couleur présente les différentes méthodes de tirage, afin de découvrir quelle force activer et quelle aide invoquer. Un soutien précieux de tous les instants...

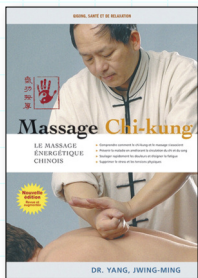


### LA LOI DE L'ATTRACTION

Trédaniel • 23,90 €

ESTHER ET JERRY HICKS

60 cartes magnifiquement illustrées. Sur chaque carte, vous découvrirez l'une des lois fondamentales qui régissent l'Univers et la façon de la mettre en œuvre à votre profit. Vous comprendrez enfin tout ce qui survient dans votre existence, et dans la vie des personnes qui vous entourent. Ces cartes vous aideront à être, à faire et à avoir tout ce que vous désirez dans la vie... dans la joie !



## Massage chi-kung

Le massage énergétique chinois

Jwing-Ming Yang

Le chi-kung chinois fait du massage une science et une sagesse pour l'homme d'aujourd'hui. Le massage est un complément nécessaire des techniques chi-kung de gymnastique et de santé qui ont déjà démontré leur efficacité et leur valeur auprès de nombreux Occidentaux. Illustré par plus de 500 photographies et dessins, voici un guide pratique qui présente tant les exercices que la théorie indispensable à une bonne compréhension.

Éditions de L'éveil

29,95 €

## Le massage ayurvédique Abhyanga

Galya Ortega

Massage de l'ensemble du corps à l'huile, l'Abhyanga est le massage le plus connu de l'Ayurveda. Idéal pour rééquilibrer le corps et ses fonctions, il apporte relaxation, revitalisation et détente musculaire. Ses bienfaits sont multiples. Ce livre est conçu pour initier à la pratique du massage Abhyanga. Le DVD présente une séance filmée et commentée par un professionnel. Livre + DVD.

Ellébore

20 €

## L'homme est un arbre qui marche

Soignez votre corps et votre esprit grâce à la réflexologie

Gwenn Libouban, Karine Rawlyer

Les pieds permettent de se relier à la fois à soi-même et à la terre. La pratique de la réflexologie aide à soulager les problèmes de santé et d'équilibre.

Marabout

15,90 €

## Le dien' cham'

Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale

Marie-France Muller, Nhuon Le Quang

Cette méthode de réflexologie faciale vous permettra de vous sentir bien dans votre peau et cela sans médicaments, partout et tout le temps. Pour soulager les maux, vous n'aurez besoin que de vos doigts pour stimuler sur le visage les points-réflexes nécessaires. Un mal de tête ou de dos va s'évanouir en quelques secondes.

Jouvence

22 €

## Vivre avec les saisons

Acupuncture & médecine chinoise

Évelyne Malnic

Cette médecine millénaire est également un art de vivre au rythme des saisons. Elle prévient la maladie, harmonise l'énergie et protège la santé en stimulant les organes phares de chaque saison. Cet ouvrage richement illustré fait découvrir l'histoire, la philosophie, les fondements et les principes clés de l'acupuncture, ainsi que la conception chinoise de la maladie et le déroulement d'une consultation d'acupuncture.

Kiwi

29 €

## Ma bible

des points qui guérissent

Laurent Turlin, Alix Lefjef-Delcourt

Un spécialiste de la médecine chinoise explique les principes de la physiologie énergétique orientale et détaille huit techniques. 200 points d'acupression sont identifiés et illustrés de photographies pour les mettre en pratique. Cent pathologies traitées sont recensées.

Leduc.s

27 €

## L'énergie qui guérit

Traité de digitopuncture

Jacques Staehle

La digitopuncture reprend les principes de l'acupuncture en les rendant accessibles à tous. Dans ce manuel pratique, clair et abondamment illustré, vous comprendrez à la fois le fonctionnement des méridiens mais aussi comment traiter efficacement vos maux les plus divers.

Pocket

8,30 €

## La médecine vibratoire

Le grand livre pratique des fleurs de Bach, des couleurs et autres énergies

Ingrid Kraatz, Wulfing von Rohr

D'après le Dr Bach, toute maladie est due à une disharmonie de l'état vibratoire. Les auteurs ont réuni ici différentes thérapies naturelles destinées à réharmoniser ces vibrations dérégées. Ce livre combine les essences de fleurs de Bach, la thérapie par les couleurs, l'homéopathie et les sels minéraux pour une guérison naturelle.

Guy Trédaniel

9,90 €

## Guide pratique de guérison spirituelle

Denis Labouré

Les anciens textes sacrés évoquent le secret du traitement spirituel en de multiples occasions. Bien que connu, il ne se transmettait que de façon confidentielle, ce qui a peu à peu mené à son oubli. Ce manuel révèle les outils qui transformeront votre vie. Des exercices progressifs vous guideront dans l'art de la guérison spirituelle.

JATB

18 €

## Ma bible des médecines énergétiques

Harmoniser l'énergie vitale pour préserver bien-être physique et mental

Patricia Riveccio

Pour déceler ses blocages énergétiques et stimuler ses capacités d'autoguérison. Les différentes pratiques visant à harmoniser l'énergie vitale pour préserver le bien-être sont présentées. Avec des exercices spécifiques pour combattre 85 troubles tels que l'anxiété, l'arthrose, l'asthme ou l'insomnie.

Leduc.s

24 €

## Guide de poche de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles

Danièle Festy, Anne Dufour

Une présentation de la réflexologie, des conseils pratiques et des exercices efficaces pour lutter contre différents maux de la vie quotidienne.

Leduc.s

9,90 €

## D'ici ou d'ailleurs, les plantes qui guérissent

Sophie Lacoste

Longtemps utilisées par la tradition populaire, les plantes sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. Voici leur mode d'emploi dans une nouvelle édition illustrée. Indispensable à tous ceux qui choisissent de se soigner au naturel! Ce qu'il faut savoir sur leurs contre-indications et les précautions d'utilisation. Inclus: un index alphabétique par affections. Pour chaque problème, une solution phyto!

Leduc.s 29,90 €

## La pharmacie de la forêt

Le guide pratique des plantes sauvages

D<sup>r</sup> Markus Strauss

Le D<sup>r</sup> Markus Strauss explique comment la forêt peut devenir notre ressource naturelle pour la nourriture et la guérison. Les arbres, les arbustes et les herbes ont été notre garde-manger et notre pharmacie depuis le début de l'humanité. Ce livre nous permet de redécouvrir ce savoir traditionnel, un peu comme un druide. Un guide pratique de la forêt avec des recettes de cuisine, des recettes pour être en meilleure santé, des calendriers de récolte...

Marabout 16,90 €

## Mes 800 meilleurs massages

et applications aux huiles essentielles

Danièle Festy

Les huiles essentielles sont très efficaces pour soigner les maux quotidiens. Et l'une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés est l'application sur la peau. C'est probablement le mode d'utilisation qui associe au mieux l'efficacité et la parfaite tolérance. Les HE pénètrent très vite dans la circulation sanguine pour aller soulager l'organe malade en quelques minutes. Ce livre de référence regroupe 800 massages et applications express, pour se soigner vite, bien et sans risque, avec les huiles essentielles.

Leduc.s 24,99 €

## L'aromathèque Terre Vivante

Françoise Couic Marinier,

en collaboration avec Anthony Touboul

Un guide pratique des huiles essentielles pour soigner toute la famille, adapté aux débutants comme aux experts. Avec flacons d'huiles essentielles (lavande vraie, tea tree et orange douce), deux fioles avec pipette, pour réaliser des mélanges personnalisés et un inhalateur à garnir et à utiliser pour les synergies à respirer. Parution octobre.

Terre vivante 49,90 €



## Les bienfaits des huiles essentielles

Selon les principes de la médecine chinoise

Marc J. Gian

Découvrez les relations existant entre l'aromathérapie et la médecine chinoise, ainsi que les propriétés et les indications d'huiles essentielles courantes. Vous apprendrez comment les appliquer sur certains points d'acupression pour en augmenter l'efficacité, et à les utiliser pour soulager les douleurs.

Le Courrier du Livre 22 €

## Les formules du D<sup>r</sup> Valnet

Des préparations aux huiles essentielles pour soulager tous les petits tracas de santé

Sophie Lacoste

Un guide pratique fondé sur la composition et les remèdes à base d'huiles essentielles élaborées par le docteur Valnet, avec des témoignages d'utilisateurs et des conseils sur leurs usages.

Mosaïque-Santé 5,90 €

## Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial femmes

Danièle Festy

Découvrez les meilleures huiles essentielles au féminin avec leurs spécialités: la rose de Damas pour les blocages émotionnels, la sauge sclérée pour les problèmes de règles ou de ménopause... Les 100 maux les plus courants et leurs solutions aroma: ballonnements, chute de cheveux, problèmes circulatoires, teint terne, bouffées de chaleurs, kilos en trop, déprime passagère...

Leduc.s 18 €

## Soigner ses enfants avec les fleurs de Bach

Nathalie Auzeméry

Les fleurs de Bach peuvent être très efficaces chez les enfants en les aidant à apaiser et à rééquilibrer leurs émotions. Avec les fiches d'identité des 38 fleurs de Bach avec leurs caractéristiques, leurs propriétés, leur mode d'emploi à chaque âge; les bases pour fabriquer vos propres mélanges et les adapter à votre enfant; toutes les solutions naturelles pour aider vos enfants à gérer leurs émotions quel que soit leur âge.

Leduc.s 18 €

## Homéopathie et bonheur

Comment retrouver la sérénité grâce à l'homéopathie

D<sup>r</sup> Richard Sprigg

Grâce à ce livre, et à partir de vos observations et de votre bon sens, vous pourrez trouver le médicament homéopathique, unique, qui vous convient le mieux et qui vous permettra de regagner une certaine joie de vivre!

Jouvence 19,90 €

## Mon cahier d'homéopathie personnalisée

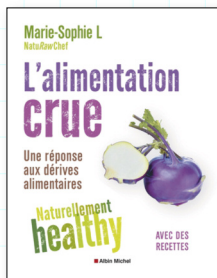
Découvrez votre profil homéo!

Anne Dufour, illustrations Fasko

À travers la présentation de 18 portraits, le lecteur peut déterminer son profil et ainsi identifier son remède homéopathique de fond, utile en prévention des ennuis de santé ou en cas de maladie chronique.

Mosaïque-Santé 9 €





### L'alimentation crue

Une réponse aux dérives alimentaires

Marie-Sophie L., NatuRawChef

Marie-Sophie partage avec nous son expérience et son enthousiasme et présente tous les bénéfices d'une alimentation crue, à la fois hautement vitalisante et délicieuse. L'occasion également de faire le point sur toutes les dérives alimentaires actuelles. Elle invite à passer du cuit au cru en douceur, en déroulant un programme de recettes, solutions et conseils pratiques. Loin de tout dogmatisme (bien au-delà des salades ou du *tout cru*), sa gastronomie vise à réconcilier plaisir et santé tout en respectant nos besoins vitaux et ceux de la planète, et participe d'un art de vivre.

Albin Michel

12,90 €

### Veggie en famille

Femme enceinte, bébé, enfant, adulte, senior: tous les secrets d'une vie healthy

Hélène Defossez, Lise Lebrun

Végétariennes depuis de nombreuses années, Hélène et Lise partagent avec vous leur enthousiasme pour ce mode de vie sain, généreux et écologique. Elles vous confient tous leurs bons plans pour être végétarien au quotidien et vous régaler en famille. En bonus, un carnet de recettes très gourmandes. L'ouvrage indispensable pour être veggie en famille et vous faire plaisir!

Leducs

18 €

### La cuisine de Jean-Philippe

Ses 100 meilleures recettes véganes

Jean-Philippe Cyr

Après une carrière dans la restauration, le chef Jean-Philippe Cyr partage désormais son amour de la cuisine végane avec des centaines de milliers d'internautes. Son tout premier livre transmet sa philosophie à travers 100 recettes véganes, simples et décomplexées... pour l'amour de la planète, et aussi, parce que c'est juste trop bon!

La Plage

19,95 €

### C'est quoi le véganisme?

De la théorie à la pratique pour un mode de vie 100 % éthique

Véronique Perrot

À l'instar des végétaliens, les vegans ne consomment aucun produit issu de l'animal. Sont également bannis du quotidien le cuir, la laine, la fourrure, les produits testés sur les animaux... Des vegans résolument opposés, par conviction, à la corrida, aux cirques qui exploitent les animaux ou aux marineland qui les exhibent et qui rêvent d'un monde plus humaniste, plus écologiste, mais surtout, plus respectueux de toute forme de vie sur la planète.

Le Courrier du Livre

17 €

### La voie de la macrobiotique

Une philosophie de vie

Véronique Just-Mage

La pratique de la macrobiotique est plus qu'un régime alimentaire, elle vise au développement harmonieux de chaque personne au sein de son environnement. Une première partie est consacrée au Principe unique, aux lois de l'équilibre du Yin et du Yang, aux facteurs d'harmonie et aux conditions de la santé. Une deuxième partie détaille les principes de l'alimentation macrobiotique et donne des conseils concrets pour se nourrir simplement et harmonieusement. Une troisième partie évoque d'autres aspects de l'art de vivre selon la macrobiotique: exercices physiques, méditation, hygiène, environnement, relations familiales et sociales.

Sully

18 €

### Je veux manger

comme à la cantine bio!

Les 50 recettes préférées des enfants

Association Un Plus Bio, photographies Aurélie Jeannette

Cinquante recettes mettant en avant des aliments biologiques, de saison et bons pour la santé. Avec ses multiples partenaires locaux et nationaux, l'association *Un Plus Bio* a pour ambition de porter haut et fort le dossier d'un mieux vivre ensemble en faisant du contenu de nos assiettes un passionnant projet de société pour toutes les générations.

Terre Vivante

12 €

### Mes bons goûters du quotidien

50 recettes saines et rapides pour petits et grands

Marie Chioca

Cinquante recettes bios faciles et rapides à cuisiner pour le goûter à partir de céréales complètes, d'oléagineux, de sucraents naturels, de fruits frais ou secs et de chocolat.

Terre Vivante

12 €

### Complètement tartes!

20 recettes de pâtes et 45 garnitures

Amandine Geers, Olivier Degorce

Plus de soixante recettes de tartes, tourtes, quiches et pizzas crues ou cuites, avec ou sans gluten, végétariennes, véganes, avec viande ou poisson. Vingt recettes de pâtes à préparer avec du seigle, du sarrasin, de l'épeautre ou de la châtaigne sont également proposées.

Terre Vivante

12 €

### Tahin & beurres de noix

Cuisiner avec les purées d'oléagineux

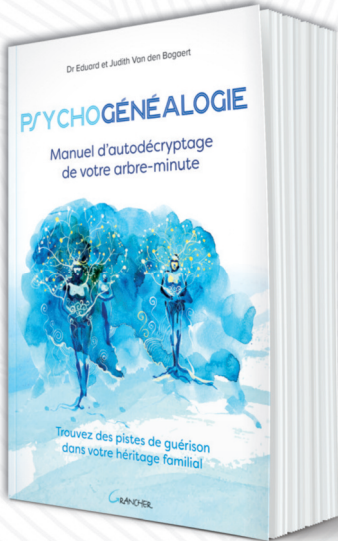
Clémence Catz

Les purées d'oléagineux ont des saveurs inimitables. Faites maison selon les recettes de cet ouvrage, ou achetées toutes prêtes, elles remplacent parfaitement le beurre et la crème dans la plupart des recettes. Du velouté de légumes à la mousse au chocolat, voici 70 occasions de vous régaler et de profiter de leurs bienfaits nutritionnels.

La Plage

9,95 €

Trouvez des pistes de guérison  
dans votre héritage familial.

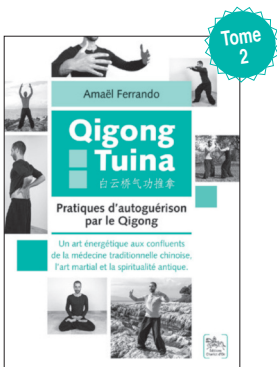


Dr Eduard & Judith Van den Bogaert  
9782733914427 - 22 €

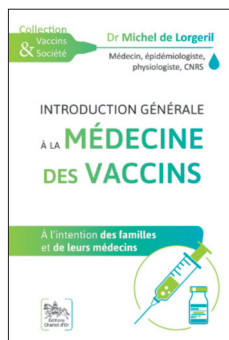
Libérez votre corps  
et ses énergies !



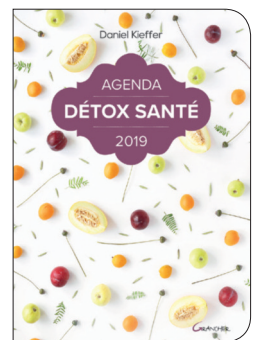
Régis Belamich & Chantal Deravin  
9782703312185 - 20 €



Amaël Ferrando  
9782360470754 - 25 €



Dr Michel de Lorgeril  
9782360470778 - 10 €



Daniel Kieffer  
9782733914410 - 13,95 €



### Quand la diététique chinoise prend soin de ma santé

Josselyne Lukas

Pour les Chinois, l'alimentation est la première médecine. Spécialiste de la diététique chinoise, Josselyne Lukas nous explique les grands principes de cette médecine préventive et nous propose une centaine de recettes qui permettent à la fois de prévenir les maladies en régulant son alimentation en fonction des saisons et des premiers déséquilibres, et de se nourrir en tenant compte des particularités physiologiques de chacun.

Rouergue

23 €

### Les saveurs du zen

Françoise Dye, Taikan Jyoji

Au cœur de l'Ardèche, le centre zen de la Falaise Verte, dirigé par Taikan Jyoji, reçoit pratiquants et stagiaires, leur fournissant, outre l'enseignement, gîte et couvert. D'où ce livre qui contient 108 recettes végétariennes saines et équilibrées préparées et testées dans le centre, mais aussi des infos sur les produits, le mode de cuisson, le thé, les légendes zen...

Almora

19,90 €

### Boissons de l'effort

Repas protéiniques et hydratants

Cécile & Christophe Berg

Avec leur longue expérience des marathons et ultra-trails, Cécile et Christophe Berg proposent plus de 60 recettes ainsi que de nombreux conseils et explications pour préparer soi-même des boissons de l'effort naturelles, économiques et nutritives.

La Plage

13,50 €

### Mange, médite, profite

Le secret de la pleine santé

Catherine Barry, Michel Chast

Alliant pour la première fois cuisine, médecine chinoise et philosophie bouddhiste, ce livre propose une méthode innovante et vous montre comment être votre propre guide en mangeant en pleine conscience, c'est-à-dire en étant plus attentif à vos sensations et donc plus responsable de vos choix alimentaires. Grâce à de nombreux exercices proposés et plus de 120 recettes, vous apprendrez à rééquilibrer votre alimentation en pleine conscience, en accord avec les saisons et vos besoins personnels.

J'ai Lu

6,70 €

### La cuisine des quatre saisons selon la médecine chinoise

Bien manger pour mieux vivre

Dr Michel Frey

Comprendre les rudiments de la médecine chinoise appliquée à l'alimentation permet de se faire plaisir en n'utilisant que les fruits et légumes de saison et surtout d'améliorer sa santé. Les cinq saveurs principales sont l'acidité pour le foie, l'amertume pour le cœur, la douceur pour la rate, l'épicé pour le poumon et le salé pour le rein. C'est toute la subtilité de la diététique traditionnelle chinoise ; elle sait équilibrer harmonieusement les saveurs d'un plat pour équilibrer l'alchimie gustative.

Parution novembre.

Guy Trédaniel

20 €

### Le jeûne intermittent

Longévité, minceur et bonne santé

Dr Petra Bracht

Comment recouvrer et préserver une bonne santé grâce au jeûne intermittent : Jeûnez pendant seize heures puis pendant la période des huit heures qui suivent alimentez-vous en mangeant à votre convenance. Un programme de deux semaines comprenant quarante-deux recettes succulentes à base de beaucoup de fruits et légumes combinés à d'autres ingrédients diversifiés.

Médicis

14,99 €

### Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire

Lætitia Proust-Millon, Alix Lefjef-Delcourt

Après une description du processus inflammatoire et des principes de base de l'alimentation anti-inflammatoire, les auteures proposent un programme alimentaire de six semaines, des recettes, des astuces et des conseils.

Parution octobre.

Leducs

18 €

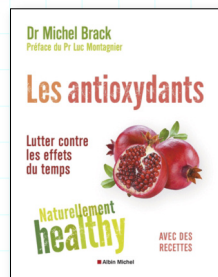
### Ma bible cétogène

Olivia Charlet, Alix Lefjef-Delcourt

Une présentation des principes de l'alimentation cétogène, riche en lipides et pauvre en glucides, ainsi que de ses bienfaits et un mode d'emploi pour les mettre en pratique : test pour s'auto-évaluer, questions-réponses, habitudes à prendre, aliments à privilégier et à bannir, programmes personnalisés. Avec 150 recettes hypotoxiques et 30 idées de menus. Parution octobre.

Leducs

24,90 €



### Les antioxydants

Lutter contre les effets du temps

Dr Michel Brack,

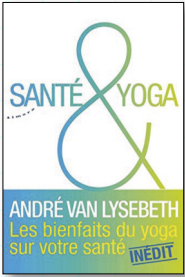
préface du P<sup>r</sup> Luc Montagnier

Les découvertes scientifiques les plus récentes sur les antioxydants, pour nous permettre de ralentir les effets visibles et invisibles du temps. L'auteur nous présente des solutions nutritionnelles simples pour se prémunir du stress oxydatif : alimentation, compléments alimentaires antioxydants, avec 30 recettes antioxydantes et des menus antioxydants. Et bien sûr un point précis sur toutes les idées reçues sur le sujet.

Albin Michel

12,90 €





## Santé & yoga

André Van Lysebeth

André Van Lysebeth est un des enseignants les plus importants du yoga occidental. Le thème de ce livre touche un public large, féminin, pratiquant le yoga et préoccupé par la santé et le bien-être. Les multiples conseils, expérimentés par l'auteur au fil de ses enseignements, prodigués avec force et simplicité sauront séduire un grand nombre.

Almora

19 €

## Dormir pour s'éveiller

Le yoga nidra traditionnel

Mathieu

Le yoga nidra ou yoga du sommeil est une technique de relaxation profonde. On plonge dans une sorte de rêve lucide pour explorer différents états de conscience. Cette technique a de nombreux bénéfices, gestion du stress, amélioration du sommeil et des états émotionnels par exemple. Le yoga nidra s'inscrit dans la dynamique du yoga classique de Patanjali et prépare aux états méditatifs. Livre + CD.

Almora

19,90 €

## Le yoga tibétain Kum Nye

Massages et postures

Tarhang Tulku

La relaxation Kum Nye est une méthode simple pour ouvrir nos sens à des sentiments intérieurs de satisfaction et d'accomplissement. Ses exercices se pratiquent en douceur. Ils soulagent les tensions, augmentent l'énergie, améliorent la concentration et renouvellent l'acuité des sens.

Guy Trédaniel

22,90 €

## Le yoga mental

C'est dans mon mental  
que je suis heureux ou malheureux

André Van Lysebeth

André Van Lysebeth explique ici par des fondements scientifiques comment il nous est possible d'initier le cerveau et le mental à s'ouvrir et à découvrir cette source de vie inépuisable que représente la force du mental par les techniques ancestrales des yogis. Il prône le yoga intégral, celui de la personne concrète, corps et esprit vécus en une entité indissociable.

Almora

9,90 €

## Ashtanga yoga traditionnel

Petri Raisanen

L'ashtanga yoga génère de multiples bienfaits tant au niveau physique qu'énergétique. Petri Raisanen nous livre ici le manuel de référence, complet et définitif, de la première série appelée yoga chikitsa (ou yoga thérapeutique). La richesse de son point de vue sur la pratique traditionnelle et la philosophie de l'ashtanga yoga ravira autant les élèves débutants que les pratiquants éclairés et les enseignants. Parution octobre.

Almora

29 €

## Anatomie & yoga

Mireia Patino Coll, Joana Sanchez,

José Portal

Une œuvre complète qui présente la tradition du yoga d'un point de vue pratique et scientifique. En plus d'une description anatomique et physiologique du corps humain, vous trouverez des informations pertinentes sur l'anatomie énergétique, c'est-à-dire une synthèse explicative des corps subtils de l'être humain et des chakras. Des chapitres traitent de 50 poses classiques du yoga (asanas), ainsi que de différentes variantes et adaptations. Enfin, après un chapitre dédié à la respiration, on aborde un des axes centraux du yoga : l'évolution intérieure.

Médecis

22 €

## Yoga Vinyasa

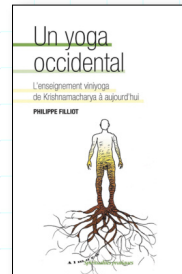
Une méditation  
en mouvement

Julien Levy

Le Yoga Vinyasa est une approche dynamique du yoga, où les postures sont enchaînées sur le rythme du souffle. La respiration mène la danse, le corps suit son rythme, dans une synchronisation la plus parfaite possible. Concentration, alignement, fluidité, créativité, équilibre, puissance et souplesse sont les ingrédients de ce yoga transformateur, idéal pour renforcer et assouplir vos muscles, stimuler votre activité cardio-vasculaire et détoxifier vos organes internes.

Jouvence

22 €



## Un yoga occidental

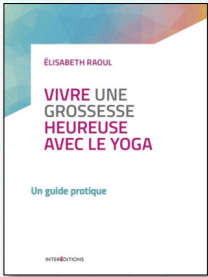
L'enseignement vinyoga  
de Krishnamacharya  
à aujourd'hui

Philippe Filliot

Une synthèse accessible de l'enseignement du yoga contemporain. La pédagogie propre au vinyoga invite à prendre en compte la personne, dans toute sa singularité et sa globalité. Elle conduit à un ajustement permanent aux circonstances et aux moments. Le défi spirituel pour nous est d'inventer un yoga de l'Occident, sans pour autant oublier ses sources traditionnelles. Ce livre est une invitation à pratiquer et à étudier le yoga.

Almora

8,90 €



## Vivre une grossesse heureuse avec le yoga

Un guide pratique

Élisabeth Raoul

Le yoga permet de vivre la grossesse, l'accouchement et la maternité de façon optimale. Cet ouvrage constitue un manuel pratique précis et détaillé, s'appuyant sur de nombreux exemples concrets et des dessins pour commenter et détailler l'ensemble des étapes de la naissance: préparation à l'accouchement, yoga et respiration pendant le travail, allaitement, massages, yoga pour la jeune mère.

InterÉditions

22,90 €

## Yoga thérapeutique

B.K.S. Iyengar

Découvrez le dernier livre de B.K.S. Iyengar, aboutissement de son enseignement. En plus de 100 postures illustrées, il propose des enchaînements spécifiques pour lutter contre le rhume, la constipation, l'acidité gastrique, les douleurs menstruelles... et bien sûr tous les maux du squelette. Un gros chapitre est consacré aux sportifs et à la prévention et thérapie des douleurs musculaires ou ligamentaires les plus courantes. Une présentation détaillée des postures (asanas) et respirations (pranayama); des pas à pas illustrés et expliqués en détail avec une mise en avant des bénéfices de chaque posture et des variantes en fonction du niveau du pratiquant.

La Plage

24,95 €

## Guérir avec le yoga

Les bonnes postures pour soulager le corps, le mental et l'esprit

Christine Burke

Dans cet ouvrage, Christine Burke vous donne les moyens de soulager vos douleurs et de redynamiser votre corps, votre mental et votre esprit! Quel que soit votre niveau, vous trouverez des postures accessibles pour traiter 40 affections et problèmes spécifiques, ainsi que des séances de yoga – d'une durée de 15 minutes – visant le bien-être au quotidien. Toutes les postures sont illustrées pour vous aider à adopter les bons gestes et ainsi profiter au mieux des bienfaits millénaires du yoga.

Le Courrier du Livre

21,90 €

## L'art subversif et sacré du yoga

Martine Le Chenic

Ce livre pratique témoigne d'un regard sensible et généreux dans la pratique du yoga en faisant vivre revivre la tradition à la lumière et selon les exigences de notre époque. Tout passe par le corps, au travers du corps. Toutes les manifestations intellectuelles, émotionnelles, psychologiques, spirituelles se communiquent par le corps. Séparer le corps et l'esprit, c'est négliger le support même du souffle. Le corps est notre instrument, faisons-le vibrer par l'apprentissage d'une lecture directe et en le rendant suffisamment fort pour que la sensibilité et les énergies subtiles s'y développent.

Le Relié

24,90 €

## Le yoga des yeux

Améliorez votre acuité visuelle et dites adieu aux maux de tête et aux fatigues oculaires

Kiran Wyas, Danielle Belforti

Des exercices ophtalmiques, des postures de yoga et des habitudes de vie d'origine ayurvédique (méditation, massages, alimentation et autres soins) pour améliorer sa vue, faire disparaître les migraines, les irritations et autres problèmes visuels.

Marabout

19,90 €

## Corps aligné, corps vivant

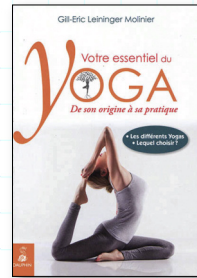
Journal de mes ateliers yoga du samedi

Danièle Simon

À force de voir ses élèves prendre des notes et de les entendre exprimer leurs ressentis lors des ateliers qu'elle anime, Danièle Simon a eu envie de raconter ces moments privilégiés où elle a souvent l'impression de vivre une réelle alchimie avec eux. Pour cet ouvrage, elle s'est imaginé que l'une de ses élèves recopiait la phrase du jour et tenait un petit cahier de ses cours. Ce livre est une façon d'entrer dans la philosophie orientale pour les néophytes, ou de la pénétrer un peu plus pour les plus aguerries. Avec de nombreux petits exercices à l'appui, présentés de manière ludique et facile pour la compréhension.

Le Relié

17 €



## Votre essentiel du yoga

De son origine à sa pratique

Gill-Éric Leininger Molinier

Des explications historiques et pratiques sur les différentes positions du yoga. Psychologue Clinicien et pédagogue certifié, Gill-Éric Leininger Molinier consacre sa vie à l'enseignement du Yoga. Auteur de nombreux écrits techniques et pédagogiques, il assure la formation de professeurs de Yoga et organise des stages de Yoga à thèmes.

Dauphin

24,90 €

## La sophrologie

Une invitation au mieux-être

Luc Audouin

Plus qu'une méthode de relaxation, la sophrologie est un moyen de se connaître et de changer. Art de vivre, la sophrologie propose une manière d'aborder la vie plus positive et plus créative. Thérapeutique, elle s'utilise dans les hôpitaux et en ville pour soulager et aider. Méthode, elle apporte aux sportifs, aux enseignants, une dimension nouvelle. Au quotidien, la sophrologie est surtout un atout majeur pour faire face à la pression, au stress. Une véritable invitation au mieux-être, et, par conséquent, au mieux-vivre, auquel nous aspirons tous. *Parution octobre.*

Almora 7,50 €

## S'épanouir professionnellement grâce à la sophrologie

Marie-Laure Jacquet

Ce livre fait le point sur les risques qui nous menacent dans notre quotidien professionnel, et sur la façon dont nous pourrions nous en préserver. Il met aussi en évidence, tout ce que notre travail peut nous apporter de positif, par le sens qu'il donne à notre vie et la confiance qu'il développe en nous.

*Parution octobre.*

Josette Lyon

17 €

## Protocoles de sophrologie

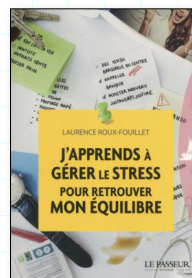
20 cas pratiques

Catherine Aliotta

Ce livre complète le *manuel de sophrologie* de l'auteur par la description de cas pratiques classés en 4 grands types : l'amélioration du quotidien, la préparation mentale, l'accompagnement médical et l'accompagnement pathologique.

InterÉditions

26 €



## J'apprends à gérer le stress Pour retrouver mon équilibre

Laurence Roux-Fouillet

Ce livre propose aux femmes de découvrir et de supprimer les sources de stress dans leur quotidien grâce à l'apport de la sophrologie, afin de se sentir mieux. Il s'appuie sur le constat d'un stress typiquement féminin, entretenu par un mode de vie et des comportements souvent conditionnés.

Le Passeur

19 €

# LES ÉDITIONS DU DAUPHIN

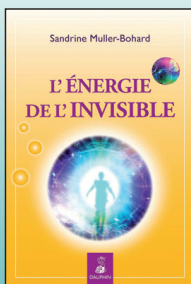


www.editionsdudauphin.com

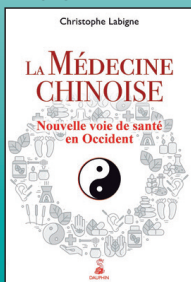
43-45 rue de la Tombe-Issoire 75014 Paris

Tél. : 01 43 27 79 00 Fax : 01 43 27 76 31

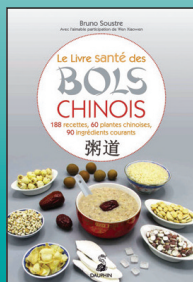
contact@editionsdudauphin.com



200 pages / 16 €



200 pages / 16 €



512 pages / 24,90 €



224 pages / 16 €



504 pages / 24,90 €

## NOUVEAUTÉS





## La gymnastique faciale

Catherine Pez

Assurer la tonicité des muscles du visage aide à préserver la jeunesse des traits. Il existe des exercices permettant d'assouplir ou de raffermir cette musculature. Certains mouvements peuvent être pratiqués sans risque et en tout temps pour tendre la peau, lui rendre son éclat, rehausser les paupières, raffermir les traits, remplir les pommettes et prévenir les rides. DVD inclus.

L'Homme

15,90 €

## Votre programme de premier secours contre le mal de dos aigu

Une vie sans douleurs grâce à une activité physique ciblée

Dr Ingo Froböse

Affranchissez-vous des douleurs en intervenant immédiatement mais aussi grâce à une stratégie de prévention. Grâce à ce programme destiné aux différentes régions du dos, vous parviendrez à vous débarrasser des douleurs aiguës. Les exercices de renforcement musculaire procureront la mobilité nécessaire à votre dos, et ce tout au long de la vie. Parution octobre.

Médicis

11,90 €

## Le grand livre des bonnes postures

Ziad Sadaka

Des conseils donnés par un expert en posturologie pour adopter la bonne position dans toutes les situations, que ce soit en voyage ou en voiture, à la maison, au travail ou avec les enfants.

Parution novembre.

Leducs

16 €

## Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague

L'approche par la coach respiration®

Jean-Marie Defossez

Le nerf vague est connu depuis longtemps pour son action calmante et anti-inflammatoire. La *coach-respiration*® vous propose de découvrir comment évaluer vous-même le niveau d'activité de ce nerf si précieux, et comment en prendre soin grâce à des exercices respiratoires, des recommandations alimentaires, posturales, ergonomiques et psychologiques.

Jouvence

29 €



## Marcher pieds nus

Plaisir, bien-être et santé

Philippe Lahille

Marcher pieds nus est tout ce qu'il y a de plus naturel, notre organisme a été conçu pour cela. L'ouvrage s'intéresse aux bénéfices induits sur le plan de la santé physique et psychique comme sur le plan sensoriel. Redécouvrez le plaisir d'une activité authentique.

Terran

10 €

## Manuel de respiration

Ses dimensions physiologique, énergétique, psychologique et transpersonnelle

Daniel Kieffer

Des outils issus du yoga, du qi-gong ou de la sophrologie, pour vous apprendre à passer de la technique respiratoire à l'art du *souffle juste*. Les liens avec les chakras, les sons et les mantras sont également développés afin de vous faire prendre conscience que vous êtes tous concernés !

Jouvence

39 €

## Tai chi : la méditation en mouvement

Une approche médicale pour un art millénaire alerte

Peter M. Wayne

Le tai-chi travaille sur l'harmonisation du corps et de l'esprit. Alors que notre rythme de vie s'emballer toujours plus, quelques minutes de pratique par jour suffisent pour renforcer durablement et en douceur son équilibre, son cœur, le système immunitaire, prévenir les maladies cardiovasculaires...

Pocket

7,90 €

## Gendai Reiki IV – Gokuikaiden

Des traditions aux nouvelles sciences

Édith Gauthier

Les techniques et explications de la formation du 4<sup>e</sup> degré du Gendai-Reiki : celui de *Maître-Enseignant*. Son contenu place le Reiki dans un contexte contemporain, le sortant de l'étiquette mystérieuse, qui opposait la science et les pratiques énergétiques. Des éveilleurs de conscience, cités dans l'ouvrage, nous aident à franchir le pas, par leurs idées et leurs découvertes scientifiques.

Bussière

14,50 €

## Ma bible des secrets d'ostéopathe

Sophie Pensa, Astrid Beguin

L'ostéopathie peut prévenir et soulager les douleurs les plus tenaces. Elle se propose de diagnostiquer et de soigner différents troubles : digestifs, musculaires, osseux... Découvrez les secrets de cette thérapie manuelle, qui prend en compte l'individu dans sa globalité.

Leducs

23 €

## Encyclopédie du Pilates

Blandine Montagard

Ce livre détaille de manière exhaustive tous les exercices conçus par J. Pilates, à travers un descriptif et des dessins, mais également des repères visuels et de sensations qui permettent de s'approprier la justesse du mouvement avec son propre ressenti, en bonne intelligence avec son corps.

Flammarion

24,90 €

# KOH-DO

## LA VOIE DE L'ENCENS

Une vaste collection avec 24 senteurs traditionnelles japonaises dans un étui au prix accessible à tous.

Le design a été inspiré par des chefs-d'œuvre de l'art japonais.

20 BÂTONNETS





### Guide pratique pour une gestion durable et participative des copropriétés

Association Écoquartier Strasbourg

Faisons émerger les initiatives écoresponsables au sein des copropriétés, grâce à des témoignages authentiques et des outils méthodologiques simples pour un fonctionnement plus participatif. Avec l'engouement de l'habitat participatif, le message diffusé par ce guide est amené à rester d'actualité pendant plusieurs années.

Yves Michel

13 €

### Le goût de l'autre La crise, une chance pour réinventer le lien

Elena Lasida

Elena Lasida nous présente ici l'économie sous un jour radicalement nouveau. Elle puise dans les récits bibliques des outils et des notions comme la création, l'alliance, la promesse... qui se révèlent étonnamment pertinents pour réinventer nos modèles et en tirer le meilleur. Un meilleur que, chacune et chacun, nous pouvons accueillir et faire vivre au jour le jour.

Albin Michel

8,50 €

### Manifeste pour demain

L'économie sociale et solidaire,  
une voie pour l'avenir ?

Philippe Bertrand

Ce livre nous fait découvrir les vertus de démarches locales privilégiant le vivre ensemble et la solidarité. Il nous dévoile le foisonnement d'actions relevant, pour la plupart, de l'économie sociale et solidaire, qui portent en elles d'innombrables solutions aux dysfonctionnements de notre société. Issu des onze années de l'émission quotidienne *Carnets de campagne* sur France Inter, cet ouvrage nous révèle des expériences concrètes et vécues qui sont autant de pistes pour élaborer la société de demain. Il y a peu du vouloir au pouvoir !

Libre & Solidaire

14,90 €

### Pistes

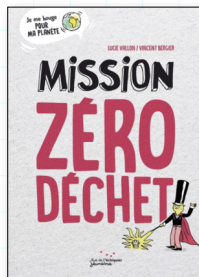
Pour découvrir la nature  
avec les enfants

Louis Espinassous

Toutes les pistes pour amener les enfants dehors ! Ce livre est une invitation à redécouvrir la nature et propose des pistes de découverte et d'expérimentation simples et accessibles. Un guide ultra-complet apportant aussi bien les éléments indispensables à la lecture et à la compréhension de la nature que les informations nécessaires pour découvrir la pédagogie de projets en lien avec l'environnement. Le compagnon indispensable pour préparer sorties, randonnées et projets pédagogiques de découverte de la nature !

Terre Vivante

24 €



### Mission zéro déchet

Vincent Bergier, Lucie Vallon

Un guide pratique pour passer au zéro déchet, même quand on a 8 ans ! En France, chaque personne produit environ 390 kg de déchets par an. C'est beaucoup trop ! Alors, comment changer les choses et réduire leur volume au quotidien quand on est un enfant ? Après un exposé clair et précis de la situation, ce livre regorge de solutions, d'exemples et d'astuces pour passer à l'action. Car c'est souvent plus simple qu'il n'y paraît et très valorisant. En images et avec humour, voici comment consommer moins, mais mieux, et devenir ainsi un enfant écoresponsable.

Rue de l'Échiquier

8 €

### Zéro déchet pas à pas, c'est malin !

Monica Da Silva

Des conseils pratiques pour limiter la production de déchets ménagers et des recettes pour cuisiner et préparer des cosmétiques maison en évitant les déchets. Avec un QR code donnant accès à une sélection de sites Internet.

Leduc.s

17 €

### 60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique !

Sacs, emballages, soins de beauté, soins  
pour bébé, produits pour la maison...

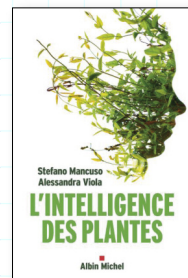
Jutta Grimm, dessins Léa Schweitzer,

photographies Hanna Rudolf

60 idées à faire soi-même pour remplacer le plastique dans les pièces de la maison, pour les sacs de courses, les emballages ou les produits de soin. Avec de nombreux conseils pour recycler, consommer différemment et adopter un mode de vie plus naturel.

Terre Vivante

17 €



### L'intelligence des plantes

Sensibilité et communication  
dans le monde végétal

Stefano Mancuso, Alessandra Viola

Les auteurs vous accompagnent dans un voyage fascinant au cœur du monde des plantes. Ils dépassent les stéréotypes et témoignent des capacités surprenantes des plantes : elles ont des perceptions sensorielles, une personnalité, elles dorment, échangent des informations entre elles et interagissent avec les animaux, adoptent des stratégies pour survivre et ont une forme de vie sociale.

Albin Michel

18 €



## Les semences

### Un patrimoine vital en voie de disparition

Juliette Duquesne, Pierre Rabhi

En un siècle, 75 % des variétés de semences ont disparu. Détenir ce marché mondial représente des enjeux financiers colossaux et permet de contrôler la chaîne alimentaire. Des paysans du monde entier se sont vus privés du droit élémentaire de cultiver leurs propres graines. Pourquoi ce bien collectif si précieux a-t-il été privatisé et quelles en sont les conséquences? Quels risques fait-on courir à la nature, dont l'être humain est lui-même une composante?

J'ai Lu 5,80 €

## L'urine, de l'or liquide au jardin

Renaud de Looze

Pour cultiver sans polluer, l'auteur donne des recettes combinant urine et compost; il renseigne sur les dosages à apporter et propose des modes d'épandage. Découvrez la valeur de cette formidable ressource ainsi que la manière de l'utiliser en toute innocuité, et adoptez une nouvelle habitude de jardinage, astucieuse et productive.

Terran 13 €



## Petits fruits, délices du jardin bio

### Choisir, planter, soigner, multiplier...

Denis Pépin

20 espèces de fruits, de la fraise à la myrtille en passant par la mûre, le casis, l'arbose ou encore la framboise. Pour chaque plante, l'auteur précise ses caractéristiques, ses exigences, ses variétés, son entretien ou encore ses maladies spécifiques.

Terre Vivante 22 €

## Les milieux naturels se rebellent

Claire Lecœuvre, Christophe Merlin

Plages, dunes, forêts, étangs, marais, estuaires et pelouses... Tous ces milieux naturels voient cohabiter des dizaines d'espèces végétales et animales, dans un équilibre qui serait parfait si les aménagements et constructions opérés par les hommes ne venaient pas le perturber. Les biotopes sont fragiles. Il faut cesser de les malmenier, la survie des espèces en dépend! Ce bel album documentaire nous les fait découvrir.

Actes Sud 17,50 €

## Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres

### Retrouver son énergie et se ressourcer

Jean-Marie Defossez

Les arbres possèdent d'étonnantes vertus thérapeutiques que vous découvrirez tout au long de cet ouvrage. Vous apprendrez progressivement à vous détendre, à méditer, à retrouver de l'énergie, à vous soigner, à voyager ou encore à trouver de l'inspiration auprès d'un arbre. Apprenez à reconnaître et identifier 29 espèces présentes dans nos régions. Découvrez leur symbolique et leurs pouvoirs: la forêt n'aura bientôt plus de secrets pour vous!

Jouvence 18 €

## La vie illustrée de la forêt

Bernard Fischesser

Destiné à tous les amoureux de la forêt, ce livre est un guide au cœur même de l'univers forestier. À la fois simple et didactique, il aborde de façon très imagée l'essentiel du savoir actuel sur la forêt: fonctionnement de l'écosystème forestier, rapports de l'homme et de la forêt, lien avec les grands espaces, rôle sur l'environnement, forêts du futur, importance du maintien de la biodiversité... Bernard Fischesser nous montre que la sauvegarde de ce patrimoine irremplaçable est devenue un impératif écologique de premier plan.

Delachaux et Niestlé 25 €

## L'agroécologie, une éthique de vie

### Entretien avec Jacques Caplat

Pierre Rabhi, Sophie Rabhi-Bouquet

Le pionnier de l'agroécologie en France et en Afrique met les choses au point concernant ce concept. Il évoque l'agriculture, les OGM, la technologie, mais aussi l'éthique de vie que l'agroécologie lui inspire.

Actes Sud 5,80 €

## Les pommes sauvages

Henry David Thoreau

L'auteur, après avoir dressé une histoire des premiers en Occident et de leur migration inséparable de celle des hommes, s'épanche sur les qualités des pommes sauvages. La pomme n'est pas un fruit défendu, c'est un des trésors de la nature qu'il faut voir, goûter et apprécier à sa juste valeur.

Le mot et le reste 3 €

## Manuel de communication intuitive homme-animal

Anna Evans

Anna Evans a structuré son approche de communication avec les animaux en un outil transmissible à d'autres personnes, et a créé le terme de *communication intuitive* pour définir sa méthode. Elle accompagne les prises de conscience de la réalité de l'intelligence animale, et promeut ainsi une relation plus respectueuse avec le vivant.

Favre 23 €

## Cheval, ma force de vie

### De la peur du cheval à l'équivalence

Anne Thiebault

Les peurs ne se dépassent pas, elles se vivent et se traversent. C'est ainsi que l'on peut saisir leur sens et amener une véritable reliance, nécessité vitale, avec soi-même d'abord, et ensuite avec son cheval. Une réflexion quant à la nature de ses peurs et appréhensions, pour en comprendre le sens profond, en faire des alliées et amener plus de joie et de conscience. Tissez un lien profond, une véritable reliance, avec ce fidèle compagnon millénaire qu'est le cheval.

Le Souffle d'Or 16 €

## Les profils émotionnels

Apprendre à les connaître  
et mieux vivre avec

Richard Davidson, Sharon Begley

Nous avons tous un profil émotionnel, qui s'est mis en place au fil de notre histoire. Il s'agit d'automatismes cérébraux qui nous gâchent parfois la vie. Dans ce livre, Richard Davidson bâtit une véritable science des émotions. Il raconte sa rencontre étonnante avec le dalaï-lama et ses études sur le cerveau des moines bouddhistes. Surtout, il aide chacun à identifier son profil émotionnel à l'aide de questionnaires et d'exercices d'autoévaluation et réguler ses émotions grâce à un entraînement mental adapté.

Les Arènes

20 €

## La matrice originelle

Quand la science rencontre  
la spiritualité, l'homme découvre  
ses pouvoirs énergétiques

Aurore Larcher

Des scientifiques commencent à admettre que l'avenir de l'Homme pourrait être dans le développement de ses capacités énergétiques. Ce livre met en exergue les relations surprenantes entre un talisman sacré retrouvé il y a des milliers d'années en Égypte, les mystères de la physique quantique et les extraordinaires capacités de l'eau. La théorie de la *Matrice Originelle* vous donnera accès à la conscience universelle et vous offrira la possibilité d'accroître vos vibrations individuelles et collectives.

Dervy

18 €

## Le cerveau

Le fabuleux trésor de l'humanité

D' Martine Faure-Alderson

Depuis quelques décennies les découvertes sur le cerveau se multiplient, et son fonctionnement nous est peu à peu dévoilé. Selon les dernières percées scientifiques, issues de la physique quantique, notre cerveau serait un radar apte à capter et à traduire les infinies potentialités de notre univers.

Guy Trédaniel

43 €

## Conversations avec mon coiffeur

Pour aimer la vie – Livre audio

Tal Ben-Shahar

En associant les réflexions pleines de sagesse de son coiffeur avec les dernières découvertes sur le cerveau et la psychologie positive, Tal Ben Shahar, le professeur du bonheur, nous apprend à aimer la vie, tout simplement.

Lizzie

17,90 €



## Va par où tu ne sais pas

Et s'il y avait une autre manière  
de manière de voir le monde?

Laurence de la Baume

En 1996, la journaliste Laurence de la Baume interviewe un chaman aborigène. En contactant ses ancêtres, il provoque chez elle une expérience qui va bouleverser sa vie. Elle découvre qu'il existe un autre niveau de réalité, une conscience au-delà de notre conscience habituelle. Elle décide alors de partir à la rencontre des plus grands spécialistes de la conscience et des scientifiques ouvrant de nouveaux territoires à la compréhension du réel.

Massot

20,90 €

## Je cherche à comprendre

Les codes cachés de la nature

Joël de Rosnay

Le scientifique partage ses réflexions sur les codes naturels qui assurent l'unité de la nature, tout en générant la diversité et variété de la matière et de la vie, mais aussi sur les bouleversements causés par l'essor de l'intelligence artificielle et de la robotique adaptative.

Actes Sud

6,90 €

## Science et tradition hermétique

Frances A. Yates

Trois textes inédits consacrés au rôle joué par la tradition hermétique et la pensée magique dans l'histoire des idées en Europe à la fin de la Renaissance. Un essai offre un condensé des idées développées dans Giordano Bruno et la tradition hermétique. Il est suivi de deux articles montrant l'influence de la pensée hermétique sur l'héliocentrisme de Copernic et la physique de Newton.

Allia

6,20 €

## Voyage d'un neurochirurgien au cœur de la conscience

D' Eben Alexander, Karen Newell

Neurochirurgien de renom, Eben Alexander n'a cessé d'explorer, depuis son réveil du coma, les multiples voies lui permettant de comprendre et d'intégrer son vécu exceptionnel. Il en est aujourd'hui convaincu: l'univers est une vaste conscience primordiale, et le sens réside dans une intégration pleine et entière de la science et de la spiritualité. À partir des données de la physique contemporaine, de la cosmologie et des sciences de la conscience, Eben Alexander livre les détails de son parcours depuis son EMI.

Guy Trédaniel

22 €

## Contacts cosmiques

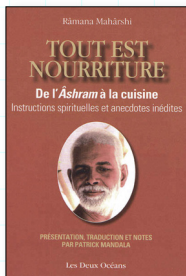
Les extraterrestres sont parmi nous!

Jean-Claude Bourret, Jean-Pierre Petit

Les extraterrestres sont-ils parmi nous? Une question énorme, qui apparaîtra absurde à tous ceux qui ne connaissent pas ce dossier. Jean-Pierre Petit a reçu des bribes de connaissances scientifiques de la part d'inconnus qui ont prétendu être des extraterrestres vivant parmi nous. Quelques contactés de haut niveau, en échangeant leurs expériences, ont constaté que ces entités extraterrestres ont la capacité d'enlever certains Terriens pour des études dont les victimes ne se souviennent guère.

Guy Trédaniel

20 €



### Tout est nourriture

De l'ashram à la cuisine,  
instructions spirituelles  
et anecdotes inédites

Râmana Mâhârshi

L'Inde a toujours su associer étroitement matériel et spirituel. Râmana Mâhârshi nous enjoint ici de discerner quant à la qualité de toutes ces *nourritures* que l'on nous propose. Cette nourriture quotidienne, c'est aussi tout ce que nous entendons, voyons, disons, sentons, pensons, aux niveaux conscient comme inconscient. Elle façonne notre nature. Si l'annam c'est le fait de manger, c'est aussi tout ce qui nous *dévore* lentement mais sûrement.

Les Deux Océans

13,50 €

### Sept joyaux du tantra shivaïte

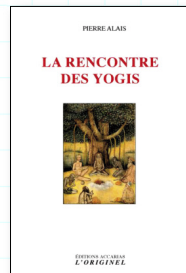
Rencontre avec sept maîtres  
du Cachemire médiéval

Colette Poggi

Un cheminement en compagnie de sept sages qui vécurent entre le IX<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècle au Cachemire. Une conviction inébranlable réunit ces sept âmes : seule l'expérience vivante, enracinée dans la source du *je suis* ouvre à la connaissance véritable et à la délivrance. Ces maîtres exposent, chacun avec leur originalité propre, l'essence du shivaïsme du Cachemire, héritier des grands tantras non-dualistes. Ils abordent le thème de la Réalité ultime, faite de conscience et d'énergie infinies, présente au cœur de la vie divine, du monde et de l'être humain.

Accarias/L'Originel

18 €



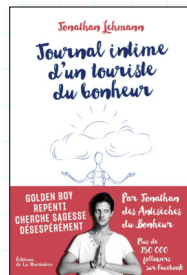
### La rencontre des yogis

Pierre Alais

Aujourd'hui, le yoga n'est plus considéré comme *voie de libération*, or le yoga est un processus de transformation intégrale. Dans l'état d'esprit hindou et yogique, le dogme, les théories sont beaucoup moins utiles que la rencontre d'un être qui incarne le dogme, qui vit les théories. Nous rencontrerons de grands yogis comme Svami Shivananda, Svami Chidananda, les ascètes nus, les moines errants, les brahmanes et aussi des sages comme Jiddu Krishnamurti ou Ramana Maharshi. À travers ces yogis qu'il a connus, l'auteur témoigne de toute la sagesse immémoriale de l'Inde.

Accarias/L'Originel

17 €



### Padamalai

Enseignements  
de Ramana Maharshi

Recueillis par Muruganar

Muruganar (1890-1973), l'un des proches disciples éveillés de Ramana Maharshi, était poète et écrivain ; il fut même un ardent partisan de l'indépendance de l'Inde. Lorsqu'il rencontra le Maharshi en 1923, il abandonna toute activité politique et fit vœu de ne plus écrire que sur Bhagavan et son enseignement. *Padamalai* se lit comme un recueil de courts aphorismes, où chaque strophe est un joyau. Sans concession et percutants, ils ne manquent pas de faire vivre aussitôt la vérité du Soi.

Innerquest

25,50 €

### Journal intime d'un touriste du bonheur

Jonathan Lehmann

Avocat d'affaires à New York, Jonathan plaque tout du jour au lendemain pour partir à la recherche du bonheur. Il s'envole vers l'Inde pour vivre une expérience radicale : *Vipassana*, ou dix heures par jour, pendant dix jours. Dans un silence total. Voyage initiatique et chronique spirituelle, ce livre bouscule les genres littéraires autant que les consciences. Dans un style décomplexé, Jonathan Lehmann nous transmet la richesse des enseignements qu'il a reçus et qui nourrissent, chaque jour, son cheminement vers le bonheur.

La Martinière

16,90 €

### Journal spirituel

Une pensée pour vous inspirer  
chaque jour de l'année

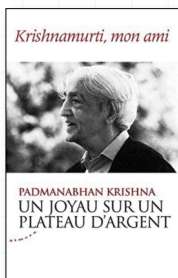
Paramahansa Yogananda

Des inspirations quotidiennes tirées avant tout des écrits de Paramahansa Yogananda, l'auteur de la célèbre *Autobiographie d'un yogi*. Ce recueil couvre plus de 30 sujets spirituels dont la prière, l'introspection, l'humilité, la volonté, la compassion, la simplicité, la discrimination ou encore l'amour divin. Non seulement une très belle manière de débiter la journée pendant toute une année, mais aussi un outil de conscience remarquable nous permettant d'éclairer nos activités par le pouvoir de la lumière divine.

Self Realization

17 €





### Un joyau sur un plateau d'argent

Krishnamurti, mon ami

Krishna Padmanbhan

L'auteur fut en contact étroit avec Krishnamurti pendant près de 30 ans. On trouvera ici une grande diversité d'informations, pour la plupart inédites, sur J. Krishnamurti à travers des souvenirs personnels de l'auteur, des interviews avec des personnalités proches de Krishnamurti, des anecdotes et enfin une longue étude des principaux aspects de son enseignement.

Almora

22 €

### Dans le mortier de l'amour j'ai enseveli mon cœur...

Lal Ded

Née au XIV<sup>e</sup> siècle au Cachemire, Lal Ded exprime, à travers la parole, sa recherche de l'harmonie et de la tolérance, sa conquête de l'union contemplative et du vide libérateur. Délivrée par une voix féminine, libératrice et expiatoire, une invitation à parcourir le chemin nécessaire pour atteindre la vraie connaissance du Soi.

Gallimard

3,50 €

### Pour une écologie spirituelle

Satish Kumar

Pour faire face aux immenses défis environnementaux qui sont les nôtres, Satish Kumar propose une approche écologique originale et inédite, non plus fondée sur la peur et la culpabilité, mais sur une vision spirituelle de notre place dans le monde.

Belfond

17 €

### La recherche de soi

Patrick Mandala

Voici un texte de yoga et de non-dualité qui parlera tant aux adeptes qu'aux néophytes. C'est l'exposition claire et simple, profonde et détaillée, vivante et aimante d'une voie (celle de la connaissance, jñāna yoga) qui conduit des ténèbres à la lumière, de la mort à l'immortalité : celle de la voie rapide de la recherche du Soi. Un grand classique tamoul écrit par Tāndavarāya Swāmi. Si ce dialogue entre Maître et disciple se déroule il y a environ mille cinq cents ans, il est on ne peut plus d'actualité.

Unicité

14 €

### L'art de l'illumination

Au cœur du tantra

Colette Poggi

Ce livre présente le cheminement intérieur conçu par Abhinavagupta, philosophe d'exception et grand maître spirituel, à partir des Versets sur la Reconnaissance d'Utpaladeva (IX<sup>e</sup> siècle). Il nous invite à un parcours où il aborde avec une extraordinaire originalité des questions aussi essentielles qu'universelles, telles que la nature de la conscience, de la pensée, du souffle, du temps, de la liberté, du cœur, de l'illumination...

Les Deux Océans

17 €

### Le bonheur est en soi

Approche facile de la non-dualité

Shri Ganapatrao Maharaj Kannur

Votre bonheur ne dépend ni de quelqu'un, ni de quelque chose d'extérieur. Vous n'avez pas besoin d'aller dans l'Himalaya pour trouver la paix et le contentement. Vous avez seulement besoin d'un changement radical dans la manière dont vous vous regardez. Voici un ouvrage détaillé à propos de la voie de l'oiseau, telle que proposée par Siddharameshwara Maharaj, et pratiquée par ses disciples. Cet ouvrage offre un exposé limpide et essentiellement pratique sur la philosophie de la non-dualité (Advaita-Vedanta).

Les Deux Océans

21 €

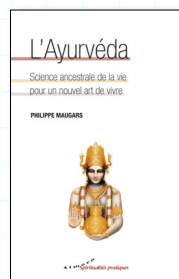
### Goraksha, yogin et alchimiste

Colette Poggi

Goraksha, au XII<sup>e</sup> siècle a réalisé la métamorphose de son être en un corps de lumière... Cette étude présente le yoga comme art alchimique signifiant un retour à l'originel, tel qu'il fut pratiqué non seulement en Inde mais dans le taoïsme chinois. Aux yeux de Goraksha, l'éveil ainsi obtenu permet d'intégrer le corps et le monde dans la plus haute expérience spirituelle.

Les Deux Océans

17 €



### L'Ayurvêda

Science ancestrale de la vie pour un nouvel art de vivre

Philippe Maugars

Philippe Maugars aborde les méthodes thérapeutiques, la diététique, les techniques de purification, les plantes et la dimension spirituelle et initiatique de la science de la vie. Cet ouvrage intéressera à la fois les personnes déjà engagées dans l'étude des différentes sciences védiques mais aussi tous ceux qui veulent s'initier à cette pratique pour en comprendre toute la dimension physique, psychologique et spirituelle.

Almora

10 €

### La transformation intérieure

Sadhguru

À la croisée des chemins entre sagesse ancestrale et modernité, Fondés sur la pratique du yoga, les enseignements lumineux de Sadhguru nous guident vers une meilleure connaissance de soi, de notre corps et vers la promesse d'une vie heureuse. Parution novembre.

Belfond

18,90 €



**Les contes des vies passées du Bouddha**

*Noor Inayat Khan*  
Le Bouddha, avant son éveil final, parcourt le chemin au cours de nombreuses vies, tantôt comme roi, tantôt comme éléphant, singe, cerf, buffle ou sous la forme de bien d'autres animaux. Vingt de ces contes (les Jatakas), très populaires dans les pays bouddhistes, sont ici redits avec bonheur et poésie. Les adultes s'en délecteront. Les enfants garderont longtemps le souvenir de ces héros au cœur pur.

Claire Lumière 9,90 €

**Expérience zen**

*Dumè Antoni*  
Ce livre est à la fois le récit autobiographique d'un chemin d'éveil mais aussi une exposition des principes fondamentaux du zen. Il insiste tout particulièrement sur l'expérience imprévisible et bouleversante du *satori* et du *kensho*, et sur la dimension de *prajna* (la sagesse). On y trouvera également des explications claires sur le karma, la pratique de *zazen* ou la compassion.

Almora 17 €

**Les clés du bonheur**

*Dalai-Lama*  
Amour, altruisme et compassion: selon le Dalai-Lama, le bonheur se construit sur ces trois fondements de la pratique du bouddhisme. Au fil des pages, la sagesse du Dalai-Lama nous incite à percevoir le sens de notre responsabilité universelle. Car c'est au plus profond de nous que réside la clé de tout changement.

Archipoche 6,80 €

**Dix contes tibétains pour cultiver la compassion**

*Matthieu Ricard, Lama Lhakpa Yeshe*  
Un recueil d'histoires ancestrales qui ont pour thème l'essence même du bouddhisme: la compassion. Ces contes à la beauté sobre et sublime éveilleront votre esprit et le nourriront. Ils vous inviteront à effectuer les changements auxquels vous aspirez pour être en harmonie avec vous-même et avec les autres. Un livre illustré de photos inspirantes du célèbre moine bouddhiste Matthieu Ricard.

Hachette 12,90 €

**Le bonheur est déjà là**

*Gyalwang Drukpa*  
Après avoir expliqué la nature intérieure du bonheur et dévoilé quels sont les obstacles qui nous le font perdre de vue, le Gyalwang Drukpa, leader spirituel de la lignée Drukpa du bouddhisme, propose de nombreux exercices qui sont au cœur de la pratique bouddhiste millénaire, adaptés à l'Occident: vivre dans l'instant présent, remercier la vie, reconnaître et transformer ses émotions négatives, ne pas se comparer, travailler sur ses pensées... Parmi ces exercices, celui de la méditation est essentiel, qui permet de calmer l'agitation de notre mental et de créer un espace intérieur qui permet de mieux savourer le bonheur et la joie qui sont en nous.

Marabout 6,90 €

**Un ermitage dans la neige**

*La vie exemplaire de Ténzin Palmo, née Diane Perry*  
*Vicki Mackenzie*  
Dans les années 1960, Diane Perry, une jeune Anglaise, découvre le bouddhisme. À 23 ans, devenue Ténzin Palmo, elle est l'une des premières nonnes bouddhistes occidentales. Revenue au monde après douze années d'intenses méditations dans une petite grotte de la chaîne himalayenne, elle raconte ici sa vie avec passion et sérénité. Un témoignage d'une humilité et d'une sincérité exemplaires qui a déjà conquis des milliers de lecteurs.

Nil 15 €

**Voyage au-delà de la mort**  
Témoignage vécu

*Délog Dawa Dreulma*  
La jeune tibétaine Dawa Dreulma décide, à seize ans, d'entrer pendant cinq jours dans un état de catalepsie profonde proche de la mort physique. Guidée par Tara, elle entreprend alors un extraordinaire voyage qui la mène dans les *champs purs* des divinités. Mais elle visite aussi les enfers. Revenue dans son corps, elle livre un vertigineux témoignage vécu sur l'outre-tombe, tel que le présente la tradition tibétaine.

Claire Lumière 17 €

**N'est pas bouddhiste qui veut**

*Dzongsar Jamyang Khyentse*  
La différence fondamentale entre le bouddhisme et toutes les autres religions réside dans le respect et la compréhension des *quatre sceaux*: Toute chose composée est impermanente – Toute émotion est douleur – Aucune chose n'existe en et par elle-même – Le nirvana est au-delà des concepts. Ces notions subtiles nous sont expliquées en des termes compréhensibles.

Nil 15 €

**Manger en pleine conscience**

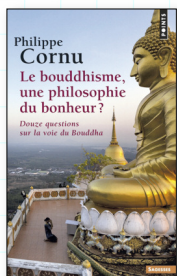
*Thich Nhat Hanh*  
L'auteur, maître zen d'origine vietnamienne, explique que la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien et qu'elle est la base d'un contentement spirituel. Le lecteur apprend comment transformer chaque repas en une séance de méditation.

Pocket 5,95 €

**Chan'Na**

*Enseignements contemporains du bouddhisme chinois*  
Chan'Na est la voie de l'attention et de la contemplation chinoise. L'ouvrage souhaite témoigner de l'approche spécifique du chan: culture approfondie du corps/esprit, dans la perspective d'une émancipation et d'un éveil.

Almora 18 €



## Le bouddhisme, une philosophie du bonheur?

Douze questions

sur la voie du Bouddha

Philippe Cornu

Ce livre fait la lumière sur des notions délicates comme celle du karma ou de la réincarnation. Il s'interroge sur l'importance de la relation maître-disciple, sur l'éthique de la non-violence. Et il s'arrête sur cette question essentielle: le bouddhisme est-il réductible à un outil de développement personnel? Car tel est l'enjeu: comment transmettre au monde contemporain la sagesse libératrice du Bouddha sans la diluer ou la déformer? En douze questions, une lecture éclairée et éclairante du bouddhisme afin d'en restaurer la force et d'en affiner la connaissance.

Points

8,20 €

## Vertu et méditation

Ajahn Chah

Ajahn Chah a inspiré et guidé d'innombrables personnes dans l'art de la méditation bouddhiste et l'art de vivre. Ajahn Chah transmet les enseignements du Bouddha. Sa façon d'enseigner a un grand rayonnement auprès de ses compatriotes, moines comme laïcs, et attire également des Occidentaux. Ajahn Chah est décédé en 1992 mais ses étudiants continuent à enseigner dans plus de deux cents monastères sur les quatre continents.

Sully

14,90 €

## L'art de vivre

Thich Nhat Hanh

Nous voulons tous être heureux. Mais combien d'entre nous ont maîtrisé l'art de créer un moment de bonheur pour nous-mêmes et notre entourage? Alors, comment devrait-on vivre? Thich Nhat Hanh répond à cette question en nous révélant une nouvelle façon d'accéder au bonheur. Il nous montre comment être acteur de notre vie avec curiosité, joie, sérénité et nous invite, en ces temps troublés, à mieux nous comprendre nous-mêmes pour mieux comprendre le monde dans lequel nous vivons.

Le Courrier du Livre

19,90 €

## Quand l'esprit dialogue avec le corps

Entretiens avec le Dalai-Lama sur la conscience, les émotions et la santé

Sous la direction de Daniel Goleman

En 1991, dix spécialistes occidentaux représentant un large éventail de disciplines (scientifiques, médecins, psychologues ou philosophes) se sont réunis autour du Dalai-Lama à Dharamsala pour débattre de ces questions. Ce livre rassemble les exposés et les dialogues qui ont eu lieu au cours de cette réunion.

Guy Trédaniel

9,90 €

## Et si vous m'expliquiez le bouddhisme?

Ringou Tulkou Rimpotché

Préface de Matthieu Ricard

Dans un langage simple, Ringou Tulkou Rimpotché nous guide pas à pas vers le chemin de l'Éveil, à la découverte des principes fondamentaux de la voie contemplative et philosophique du bouddhisme. Ce livre est une adaptation d'un des grands textes fondateurs de cette religion: *Le Précieux Ornement de la libération*, composé par Gompopa (1079-1153). Ce *classique*, commenté, nous fournit les bases indispensables à une pratique spirituelle alliant connaissance et expérience, rigueur et inspiration.

Nil

16 €

## Chemins de méditation

Jung-Mok

La moniale bouddhiste délivre ses conseils et propose des techniques simples pour méditer au quotidien. Elle montre les bienfaits physiques et psychiques de la méditation en proposant des exercices destinés à apaiser la colère, l'anxiété ou encore à atténuer la dépression.

Picquier

18,50 €

## La voie du Bouddha

Manuel d'étude bouddhiste de la tradition tibétaine

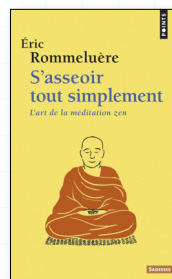
Kalou Rinpoché,

préface de Sa Sainteté le Dalai-Lama

Voici un ouvrage de référence donnant une vue globale de la tradition orale du bouddhisme tibétain. L'ouverture, la profondeur et la clarté des enseignements qu'il contient sont une source d'inspiration unique pour tous ceux qui sont à la recherche d'une spiritualité complète et vivante pouvant être pratiquée aujourd'hui.

Bois d'Orion

30 €



## S'asseoir tout simplement

L'art de la méditation zen

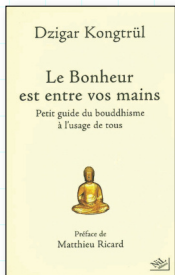
Éric Rommeluère

Une présentation de la méditation dans le cadre du bouddhisme zen: ses caractéristiques, les méthodes, le rôle de l'enseignant. Au-delà d'une simple méthode d'apaisement, il s'agit d'un moyen de réflexion sur ses illusions et frustrations. Ce livre décrit minutieusement les mécanismes psychologiques qui empêchent ou permettent l'expérience méditative.

Points

7,30 €





**Le bonheur est entre vos mains**  
Petit guide du bouddhisme à l'usage de tous

Dzigar Kongtrül, préface de Matthieu Ricard

Ce livre met à la portée de tous les enseignements du Bouddha et nous dit comment y trouver les remèdes aux doutes et à l'insécurité qui nous assaillent au quotidien. S'engager avec joie dans une sincère réflexion personnelle, découvrir ses ressources, sa créativité et son moi véritable, se laisser guider par la compassion : un *petit guide* qui permettra à chacun d'avancer sur le chemin du bonheur...

Nil 14,50 €

**Jardins zen japonais**

Yoko Kawaguchi,  
photographies Alex Ramsay

Un ouvrage contemplatif pour tout savoir sur les jardins zen japonais. L'auteure démontre l'influence que le bouddhisme a eu sur le regard que les Japonais portent sur le monde naturel. *Parution octobre.*

Synchronique 24,90 €

**Plan de sauvetage émotionnel**

Comment transformer souffrance et confusion en énergie libératrice

Dzogchen Ponlop Rinpoché

Voici un véritable *plan de sauvetage* inspiré par la grande tradition bouddhiste, pour apprendre à vous relier plus justement à vos émotions, les bonnes comme les mauvaises, et les transformer en énergie libératrice... Un grand livre sur le bouddhisme tout autant qu'un grand livre de développement personnel.

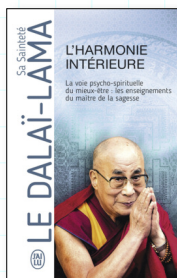
Belfond 18 €

**Cheminer vers l'éveil**

Le Dalai-Lama

Qu'est-ce qui nous rend malheureux ? Selon le bouddhisme, il s'agit de notre perception erronée du monde, dont les racines sont : le désir, la haine et l'ignorance. À l'origine de nos comportements nuisibles, ces trois poisons nous conduisent aussi à un individualisme en contradiction avec la vie sociale. Alors que notre société est en profonde transformation, le Dalai-Lama nous invite à rechercher une voie médiane où le confort est à la fois matériel et spirituel, et bénéficie à chacun d'entre nous.

Points 9,60 €



**L'harmonie intérieure**

La voix psycho-spirituelle du mieux-être

Le Dalai-Lama

Pas à pas, le Dalai-Lama vous apprendra à maîtriser votre esprit pour accéder à un état de sérénité parfaite. Le bouddhisme tibétain n'est pas une pure spéculation mais bien un enseignement pratique pour combattre les émotions négatives. Grâce à des techniques comme la prière, la visualisation, la méditation, et des instructions précises, il vous ouvrira la voie du véritable équilibre intérieur. Un guide simple et essentiel pour sortir des tracas du quotidien et vivre en harmonie avec soi et les autres.

J'ai Lu 5 €

**Vivre l'impermanence selon Bouddha**

Trouver l'apaisement même quand tout est éphémère

Xavier Cornette de Saint Cyr

Vivez pleinement et avec le sourire, sans angoisser du futur. Tout l'enseignement de Bouddha a insisté sur la manière d'échapper aux souffrances en comprenant notamment que rien ne dure éternellement. Prenez à votre tour conscience que tout est transitoire, vous pourrez alors lâcher prise et vous opterez pour une vie apaisée.

Jouvence 9,90 €

**L'arbre voyageur**

Un itinéraire de vie avec Ibn'Arabi

Enk Sablé

Ce livre fait voyager en compagnie du plus visionnaire des mystiques, du plus secret des poètes. Une introduction imagée et passionnante à cet auteur complexe, dont l'œuvre immense domine la spiritualité islamique.

*Parution octobre.*

Almora 18 €

**Sagesses et malices de la Perse**

Lila Ibrahim-Lamrous, Bahman Namvar-Motlag, illustrations de Marjane Satrapi

Voici des histoires extraites du *Masnavi* que Rûmi dicta à ses disciples il y a plus de sept cents ans. Aujourd'hui encore, son enseignement nous touche au plus profond de notre qualité humaine. De plaisantes paraboles qui croquent avec humour nos joies, nos efforts, nos ruses ou nos orgueils. À savourer malicieusement pour grandir en sagesse.

Albin Michel 13,50 €

**365 sagesses soufies pour vivre ensemble dans le monde actuel**

Cheikh Bentounès

Le guide spirituel de la confrérie soufie Alawiyya, Cheikh Bentounès propose des citations à méditer pour découvrir le message de paix, de fraternité, d'harmonie et d'amour du soufisme.

*Parution octobre.*

Jouvence 14,90 €

**Mystiques messianiques**

De la kabbale au hassidisme,  
XIII<sup>e</sup> – XIX<sup>e</sup> siècle

Moché Idel

L'auteur analyse les expériences mystiques ayant suscité des vocations messianiques à travers l'histoire et les textes de la kabbale. Il retrace l'histoire de la mystique juive en relisant les parcours biographiques des messies et autres maîtres hassidiques, et des doctrines qui leur sont associées. *Parution octobre.*

Allia 25 €

**Le Nom de Dieu et la théorie kabbalistique du langage**

Gershom Scholem

L'auteur montre comment la mystique juive est inlassablement revenue sur la question du nom et sa relation avec la révélation. Pour la Kabbale, la Création émane du nom de Dieu, toute chose ayant été créée à partir des 22 lettres de l'alphabet. Ainsi, le travail sur la langue devient la tâche principale de la mystique et de la théosophie juives.

Allia 8 €

**Petit lexique pour comprendre la Kabbale et les kabbalistes**

Philippe Haddad

Quelle est l'origine de cette tradition ? Quels sont les maîtres qui l'ont pensée et véhiculée ? S'agit-il d'une tradition originale ou bien puise-t-elle dans des sources plus anciennes : gnose, platonisme, pythagorisme, selon les thèses de certains chercheurs ? La Kabbale présente-t-elle encore quelque pertinence pour le moderne du XXI<sup>e</sup> siècle ?

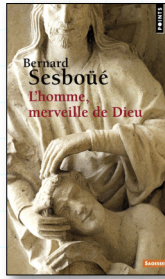
Erick Bonnier 9 €

**Invitation au Talmud**

Marc-Alain Ouaknin

Depuis quinze siècles, le Talmud est la véritable Bible du peuple juif, passage obligé de toute interprétation des Écritures, à la fois sur le plan du droit (halakha) et de la philosophie (aggada), réflexion décisive pour les règles de vie et référence incontournable pour l'intelligence de la Révélation.

Flammarion 9 €

**L'homme, merveille de Dieu**

Essai d'anthropologie christologique

Bernard Sesboüé

Alors que le transhumanisme ou les théories du genre semblent remettre en cause l'être de l'homme, sciences, philosophies, idéologies, religions, chacune de ces *anthropologies* se dispute le droit de définir son identité. Quel est alors le sens d'une *anthropologie* qui s'appuie sur la foi chrétienne ? En quoi l'homme est-il merveille de Dieu, digne d'une attention inestimable ?

Points 9,20 €

**L'Apocalypse enluminée**

Jean-Luc Leguay

Les visions prophétiques et les images de lumière qui jalonnent cet ouvrage sont un support de réflexion, de méditation et de contemplation. Le lecteur en quête du sens de la vie pourra parcourir les chemins de la réalisation spirituelle. Jean-Luc Leguay, est aujourd'hui l'un des derniers maîtres enlumineurs. *Parution novembre.*

Dervy 29,90 €

**Le vulnérable du Christ**

La mystérieuse emblématique des plaies du corps et du cœur de Jésus-Christ

Louis Charbonneau-Lassay

Mystérieusement égaré quelques années après la mort de l'auteur, le *Vulnérable du Christ* n'a jamais été retrouvé. Grâce à la redécouverte d'archives inédites, dont certaines décrivant le plan de cet ouvrage perdu, nous vous offrons une reconstitution du *Vulnérable du Christ* à partir des documents disponibles, le résultat de plusieurs années de recherches.

*Parution octobre.*

Gutenberg 29 €

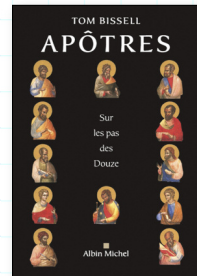
**Qohélet**

Le livre de L'Éclésiaste

Jean-Yves Leloup

Peut-on être lucide sans être désespéré ? La Sagesse, c'est l'expérience de laisser Dieu être Dieu. Ne pas lui créer d'obstacle et s'abandonner au mouvement de la Vie qui se donne. Première étape sur le chemin de la sagesse et de l'amour proposé par les livres bibliques attribués à Salomon, *L'Éclésiaste* est le plus décapant : la lucidité est essentielle car, sans elle, contemplation et amour ne sont que vanité. Mais, si *tout est évanescence et poursuite du vent*, ne nous reste-t-il pas encore le miracle et la joie de l'instant ? Telles sont les questions que le Qohélet nous pose.

Albin Michel 7,20 €

**Apôtres**

Sur les pas des Douze

Tom Bissell

Que sait-on réellement de ces douze hommes qui ont partagé l'intimité du Christ ? Tom Bissell a entamé un pèlerinage de plusieurs années, se rendant sur les tombes supposées des Apôtres et explorant les lieux traditionnellement désignés comme étant leurs dernières demeures. De Jérusalem à Rome, de la Grèce à la Turquie en passant par la France, l'Inde et le Kirghizistan, l'auteur a croisé des personnages hauts en couleurs et s'est interrogé sur la façon dont l'identité des Douze s'est forgée au fil des deux mille ans qui nous séparent d'eux. *Parution octobre.*

Albin Michel 25,90 €



### Le choix de la simplicité

Anthologie de textes d'Éloi Leclerc

Textes rassemblés par Anne Ducrocq

L'intuition fondamentale d'Éloi Leclerc est celle-ci : l'humilité, la pauvreté et le service sont des choix de Dieu. Ces choix, si nous les faisons nôtres, ont le pouvoir de transformer le monde et conduisent celles et ceux qui les mettent en pratique au bonheur. « Il arrive un moment dans la vie spirituelle où Dieu nous demande de nous déposséder de ce qui nous tient à cœur, de cette mission qu'il nous avait confiée, de cette œuvre que nous avons accomplie, à laquelle nous nous sommes totalement donnés. Il nous faut lâcher prise. Renoncer à notre œuvre pour devenir l'œuvre de Dieu » écrit le fils spirituel de saint François.

DDB 11 €

### Il n'est jamais trop tard pour le plus grand amour

Petit traité d'espérance

Michael Lonsdale

« J'ai voulu écrire ce livre car on me pose tant de questions sur mon chemin spirituel, ma foi, ma prière, mon lien d'amour avec Dieu. J'ai souhaité raconter et partager. Admirer aussi les êtres qui m'ont guidé et inspiré. Dieu est si présent, si actif dans nos vies que tout est possible. À n'importe quel moment, à n'importe quel âge, qu'on soit riche ou pauvre, homme ou femme, pratiquant ou pas, bien portant ou malade, oui, tout est encore possible. Il nous faut juste nous ouvrir, nous offrir à Lui. » Michael Lonsdale.

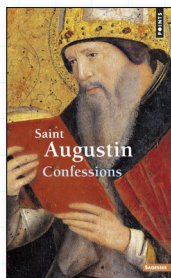
Points 7 €

### Sagesse du Mont Athos

Jean-Yves Leloup

Du Mont Athos, Jean-Yves Leloup écrit des lettres à un ami, dans un style ouvert, franc et riche. Parlant de son expérience de la vie à la Sainte Montagne, il raconte pourquoi il aime le Christ et comment il est venu à l'hésychasme, spiritualité fondée sur la prière du cœur, chère aux orthodoxes. Un passionnant index historique, théologique et anecdotique du Mont Athos ainsi qu'une chronologie retracent l'histoire du lieu et en révèlent la richesse humaine. Ce livre est un vibrant hommage aux chercheurs de sagesse au Mont Athos, à la grandeur de la spiritualité qui y rayonne.

Philippe Rey 9 €

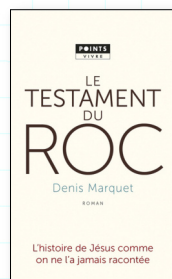


### Les Confessions

Saint Augustin

Dans ce chef-d'œuvre de la littérature universelle, récit d'une profonde et vibrante subjectivité qui anticipe la modernité, saint Augustin retrace sa conversion au christianisme et sa quête de Dieu, ainsi que ses interrogations sur l'origine du mal et ce qui l'éloigne de la sagesse. Un récit magnifique et universel en ce qu'il est celui de l'homme dans son rapport avec Dieu.

Points 9,60 €



### Le Testament du Roc

L'histoire de Jésus comme on ne l'a jamais racontée

Denis Marquet

Après ceux de Marc, Matthieu, Luc et Jean, Denis Marquet nous raconte, en un récit prenant, l'Évangile de Pierre. À travers le testament de celui que Jésus surnomma le Roc, le lecteur est invité à devenir cet homme ordinaire que l'extraordinaire va métamorphoser. Un roman initiatique et une grande odyssée de la foi.

Points 8,50 €

### Vivre au désert

Vies de Paul, Malchus, Hilarion

Saint Jérôme, traduit du latin et présenté par Jean Miniac

Saint Jérôme, père et docteur de l'Église narre les vies de trois ermites : Paul de Thèbes, Hilarion et Malchus. Plus que des biographies, ces vies exceptionnelles ont pour principal objet d'éduquer le lecteur et de montrer à travers elles la présence et la puissance de Dieu. Parution octobre.

J. Millon 11,50 €

### La symphonie des harmonies célestes

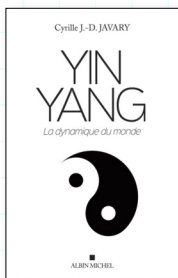
Suivi de L'ordre des vertus

Hildegarde de Bingen

Recueil d'antennes, d'hymnes et de séquences, des textes à la fois poétiques et dramatiques destinés à enrichir la liturgie des heures du monastère que dirige Hildegarde. Un ensemble littéraire qui permet de découvrir la vie de ce couvent et l'univers mystique de Sainte Hildegarde.

J. Millon 22,30 €





## Yin Yang

La dynamique du monde

Cynille J.-D. Javary

Yin Yang, c'est une unité, un mouvement, une danse. C'est le nom donné au fonctionnement de toutes les choses vivantes. Pour un Chinois, l'hiver n'est pas l'hiver, c'est ce qui deviendra l'été; l'été aussi n'est que ce qui deviendra l'hiver. Chacun est le futur et le passé de l'autre. Une approche ludique et fascinante de la vision chinoise du monde.

Albin Michel

16 €

## Confucius

Toute une vie

Chun-Liang Yeh, Clémence Pollet

Portrait du Chinois le plus connu du monde. Au fil de ses expériences, il construit une pensée humaniste qui imprimera comme aucune autre toute l'histoire de l'Asie jusqu'à aujourd'hui. Dans cette fiction biographique, l'auteur met en scène les paroles du maître à ses disciples extraites des *Entretiens*, au fil des principaux épisodes de la vie de Confucius (né il y a plus de 2500 ans et mort à 72 ans).

Hongfei

19 €

## Encyclopédie pratique du tao

Serge Augier

L'histoire, les principes fondamentaux et les pratiques du taoïsme, avec des applications concrètes et quotidiennes des techniques ancestrales pour les adapter aux besoins actuels.

Parution octobre.

Flammarion

29,90 €

## La Chambre de Khephren

Gilles Dormion, Jean-Yves Verd'hurt

Cet ouvrage nous conduit au cœur d'une des aventures les plus controversées de l'égyptologie: la construction des pyramides. Avec une clarté exemplaire, les auteurs analysent les problèmes que suppose une telle construction et expliquent les solutions possiblement trouvées par les Égyptiens bâtisseurs pour construire cette pyramide, ce qui nous conduit à la probabilité de l'existence d'une chambre inconnue dont ils fournissent l'emplacement de son accès.

Actes Sud

24 €



## Le Cercle sacré

Mémoires

d'un homme-médecine sioux

Archie Fire Lame Deer

Archie a connu une enfance à la Huckleberry Finn. Une vie sauvage rythmée par l'apprentissage des traditions indiennes, l'amour pour les animaux, et par-dessus tout, le respect envers la nature. Mais cette existence, parfois difficile, qui l'amena à réexaminer les valeurs et la philosophie de son peuple, s'est transformée en une quête initiatique dominée par l'extraordinaire figure de son père. Engagé sur la voie de la tradition et de la spiritualité, Archie est devenu homme-médecine. Un grand classique sur la spiritualité des Indiens d'Amérique du Nord.

Albin Michel

10,50 €

## Notre mère la Terre

Discours du chef Seattle

Chef Seattle

Discours de 1854 de Seattle, chef des tribus Duwamish et Squamish, devant le gouverneur Isaac Stevens, illustré par les œuvres de l'artiste plasticien Jean-Bernard Chardel. Un discours inspirant pour une nature préservée et un respect de *notre mère la Terre* pour nous-mêmes et les générations à venir. « Enseignez à vos enfants ce que nous avons enseigné aux nôtres, que la terre est notre mère. Tout ce qui arrive à la terre, arrive aux fils de la terre. »

Owen

11 €

## Le fils de l'Oiseau Tonnerre

L'héritage spirituel ancestral transmis par un indien Crow

Sylvie Micheli

Ce livre relate l'histoire vraie, celle d'un enfant indien Crow, mais aussi les pratiques, les rituels sacrés et coutumes de sa tribu. Il détaille sa vie au sein de la réserve, l'histoire de son peuple et du génocide amérindien, son adolescence et sa vie. Une histoire vraie, un témoignage de pratiques sacrées et de rituels indiens, racontés par un membre de la tribu des Crow et vivant à Paris.

Véga

18 €

## Les Indiens d'Amérique

Expériences

Peter & Dan Snow Jay Wertz

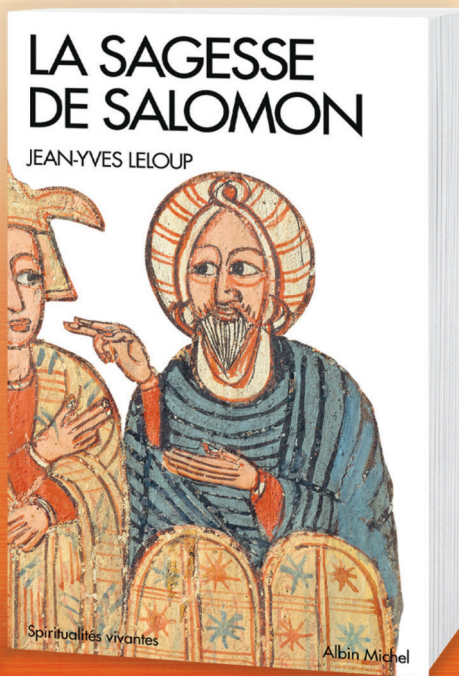
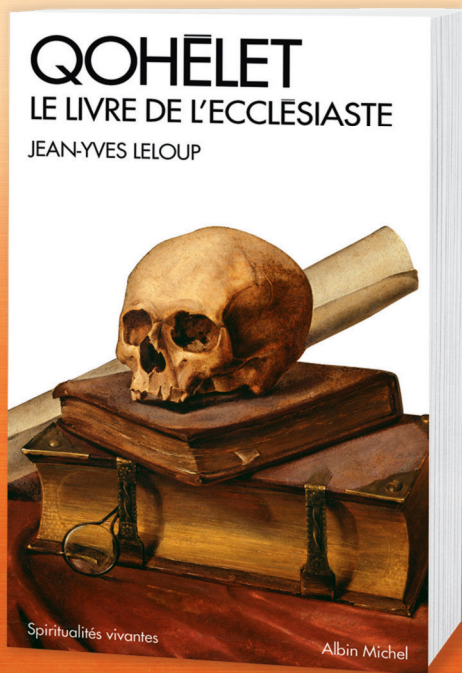
Depuis la découverte des terres de l'Ouest par les explorateurs européens, les Amérindiens fascinent le monde entier. Vous trouverez ici l'histoire de ces peuples, depuis les premières migrations de l'ère glaciaire jusqu'à l'influence contemporaine de la culture amérindienne. Vous apprendrez tout de l'histoire des premières tribus indiennes, mais aussi celle de leurs chaotiques relations avec les colons occidentaux. Plus de 200 illustrations et 30 documents historiques sous forme de fac-similés.

Parution octobre.

Guy Trédaniel

24,90 €

# QUAND JEAN-YVES LELOUP DÉCRYPTE LA BIBLE



Après ses traductions innovantes d'Évangiles apocryphes (Philippe, Marie, Thomas) et sa série sur le corpus johannique (Évangile de Jean, Épîtres et Apocalypse), Jean-Yves Le Loup poursuit sa relecture des livres bibliques.

■ ALBIN MICHEL



### Au commencement était la mère De la maternité divine

Alain Delaye

La Déesse-Mère n'est pas qu'un mythe ou qu'une légende. C'est durant le néolithique qu'a émergé cette puissance maternelle. Longtemps chez les peuples premiers, la Terre-Mère fut considérée comme un être vivant à l'origine de tout. Plus tard est apparue une Déesse de la fertilité et de la fécondité. Après un parcours dans l'histoire ancienne, Alain Delaye examine cette présence maternelle dans les religions orientales et dans les grands monothéismes. Il repère aussi le rôle des grandes déesses qui ont éduqué les hommes tout au long de leur histoire. Il conclut son livre en jetant un regard moderne sur le mythe maternel.

Accarias/L'Orignal

15,50 €

### 3 minutes pour comprendre

50 mythes et légendes initiatiques

Irène Mainguy

D'une portée universelle, nourris de symboles, les mythes et légendes initiatiques nous interpellent sur l'origine du monde et donnent réponse aux questions essentielles. À travers le parcours initiatique de personnages hors du commun, ils nous indiquent comment surmonter les épreuves qui jalonnent notre existence, et œuvrer, tel un alchimiste, à une transformation de soi en profondeur. Ainsi mythes et légendes sont-ils porteurs de messages vecteurs de sacré et de transcendance. Ils forment les racines d'un arbre unique, celui d'une culture millénaire, un patrimoine auquel l'esprit humain est dans la nécessité de se référer pour trouver sa Vérité.

Parution novembre.

Le Courrier du Livre

18 €

### Le compagnonnage

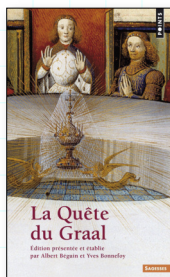
Son histoire, ses coutumes,  
ses règlements et ses rites

Étienne Martin Saint-Léon

Dans cet ouvrage, Martin Saint-Léon nous présente les divers mouvements compagnonniques, souvent rivaux ; il nous décrit leurs coutumes, les rituels de réception, leurs fêtes, leurs pèlerinages, comme celui de la Sainte-Baume. Il nous fait partager leur vie quotidienne sur les chantiers et dans la cayenne, où la Mère, objet d'un respect unanime, les nourrissait et les logeait. Une somme de documents rares : chansons, règlements, rites, récits écrits par des compagnons. Un ouvrage de référence sur le compagnonnage.

Godefroy

22 €



### La Quête du Graal

Anonyme

*La Quête du Graal* est une œuvre de littérature spirituelle, dont tous les détails signifient et servent à la transmission d'un certain message. Mais ce roman est en même temps un authentique chef-d'œuvre littéraire, l'un des plus beaux de tout le Moyen Âge. Il n'a rien d'une prédication ou d'un récit seulement édifiant ; les sermons mêmes des ermites qui périodiquement instruisent les héros et leur expliquent leurs songes ou leurs aventures ne rompent pas la trame de l'invention romanesque. Ce développement des symboles est nécessaire à une œuvre dont toute l'imagination est orientée vers une intelligence de signes cachés dans les événements, les rencontres et les rêves.

Points Vivre

8,20 €

### La civilisation celtique

Christian-J. Guyonvarc'h, Françoise Le Roux  
Les Celtes apparaissent ici pour ce qu'ils furent réellement : des peuples différents, ayant sur la religion, la société, l'État, des conceptions inconciliables avec celles de la Rome antique sur lesquelles s'est fondée l'Europe médiévale et moderne. Ce sont les Celtes d'Irlande qui, profondément et sincèrement christianisés, ont sauvé la culture classique du néant des temps mérovingiens.

Payot

8,80 €

### Chamanisme celtique

Ces arbres nos maîtres

Gilles Wurtz

Ce livre présente les arbres selon le chamanisme celtique. Il jette un pont entre le visible et l'invisible et emmène le lecteur à la découverte des messages des arbres pour un monde meilleur. L'auteur explique par ailleurs comment communiquer avec les arbres de plusieurs façons. Il décrit des rituels celtiques en lien avec les arbres et présente et explique également le rôle de certains esprits majeurs en lien avec les arbres et la nature. Il met en avant le gui, la plante médecine par excellence dans la tradition chamanique celtique.

Véga

18 €

### Le grand livre des esprits de Noël

Fées, elfes, lutins, fantômes et autres  
créatures magiques de l'hiver

Richard Ely, Frédérique Devos

Les fêtes de fin d'année se sont bâties sur des rituels anciens, des coutumes transmises de siècle en siècle, animant nos tables de fête sans que nous en ayons conscience. Ce livre vous invite à plonger dans les origines des fêtes hivernales et à y découvrir des créatures fabuleuses : Père Noël, Saint Nicolas, la Befana, Elfes, Tomtes, Nisses, Lutins, Fantômes, Sorcières, Garous, Krampus... Tous ont leur rôle à jouer, leur nécessaire présence. Un livre qui vous fera entrer dans le cortège magique de l'hiver et de son solstice de lumière !

Véga

24,90 €



## Le blason, langage de l'héraldique

Patrice de la Perrière, Stéphane Rossini

Nous invitons ici lecteurs et lectrices à nous suivre dans une enquête passionnante, celle de notre nom à blasonner, même s'il faut pour cela bousculer quelques gardes endormis dans les couloirs du temps. *Parution octobre.*

Dervy

23 €



## Sous le sceau templier

Chronologie de 1095 à nos jours

François Suard

Cet ouvrage permet de revivre les principaux événements ayant jalonné l'histoire des Templiers depuis l'an 1095, et de mieux comprendre les raisons qui ont mené en 1314 à la disparition de l'Ordre sous sa forme primitive. Année après année y est ensuite dévoilée au fil des pages la face cachée de son évolution jusqu'à l'an 1751, lorsque la franc-maçonnerie moderne a pris souche sur l'Ordre original.

Dervy

26 €

## Un alchimiste raconte

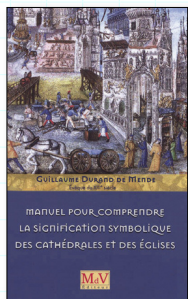
Autobiographie d'un alchimiste

Patrick Burensteinas

Les alchimistes sont rares, on en compte dix par siècle. Patrick Burensteinas est l'un d'eux. Scientifique de formation, il a passé des années dans son laboratoire à faire des expériences d'alchimie opérative au creuset. D'abord, pour se prouver à lui-même que *ça ne marchait pas...* et puis parce que *ça a marché*. L'impossible est devenu possible. Il y aurait donc une âme derrière la matière? C'est vers une quête de lumière d'ordre métaphysique que s'est tournée sa quête. Car c'est en œuvrant à être soi-même que l'on parvient à la pierre philosophale. Aujourd'hui, c'est cet éveil qu'il souhaite transmettre au plus grand nombre. Une leçon de sagesse ordinaire qui passe par les méandres de l'extraordinaire. *Prix Alef 2018 du livre ésotérique et spiritualité. Parution octobre.*

J'ai Lu

7,20 €



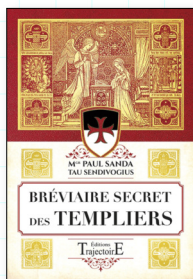
## Manuel pour comprendre la signification symbolique des cathédrales et des églises

Guillaume Durand de Mende, Évêque du XIII<sup>e</sup> siècle

Dans l'univers des cathédrales, tout a un sens symbolique qui mérite d'être perçu et déchiffré. Mais comment procéder pour découvrir que la cathédrale matérielle est le reflet d'une cathédrale spirituelle? C'est cette méthode que nous offre un évêque du XIII<sup>e</sup> siècle, Durand de Mende, qui a composé une véritable encyclopédie pour que les générations futures n'oublient pas la signification fondamentale de la cathédrale et des symboles dont elle est porteuse. Ce texte, l'un des classiques de la pensée médiévale, est aussi un guide d'une surprenante actualité qui nous donne des yeux pour voir.

MdV

17 €



## Breviaire secret des templiers

Paul Sanda

En tant que 59<sup>e</sup> grand maître de l'ordre secret du temple, M<sup>tr</sup> Paul Sanda nous offre pour la première fois, exhumée d'archives demeurées inconnues des initiés eux-mêmes, la splendeur d'un des plus mystérieux trésors de l'ésotérisme occidental. Par la pratique spirituelle quotidienne que le Breviaire incite à mettre en œuvre, l'esprit templier fondamental perdure et invite à la plus haute élévation de l'âme.

Trajectoire

14 €

## Études alchimiques

Quatre traités d'alchimie expliqués par la chimie de leur temps

Jules Mérias, Laurent Philippe

L'alchimiste travaille sur la matière, dans une perspective de transformation spirituelle de son être. Selon certains témoignages, des transmutations ont bien eu lieu dans un passé pas très lointain. Le projet spirituel de l'alchimie se réalisera par la conjugaison de trois moyens: la reconnaissance de la présence de l'esprit du monde dans les minéraux, depuis la Genèse; l'enrichissement d'un support minéral, par l'acquisition et la concentration de l'esprit du monde qui nous parvient éternellement depuis les cosmos; la méditation sur ce qui est observable et donc symbolique, dans l'athanor où se déroule une Genèse en miniature, dans les quatre dimensions de l'espace et du temps d'une vie.

Gutenberg Reprint

23 €



## Le régulateur du maçon

Les grades symboliques du rite français, histoire et textes fondateurs

Pierre Mollier

Au tout début du XIX<sup>e</sup> siècle, un curieux ouvrage paraissait sous le nom de *Régulateur du Maçon*. Cette publication imprimait en fait les rituels de la franc-maçonnerie tels que fixés par le Grand Orient de France au milieu des années 1780. Ouverture et fermeture des travaux maçonniques, cérémonies de réception aux trois grades d'Apprenti, Compagnon et Maître, agapes rituelles... Tous les mystères de l'Ordre y étaient décrits. C'est donc un document essentiel pour comprendre la franc-maçonnerie du siècle des Lumières et la nature profonde du travail des loges dans cette période fondatrice.

Dervy 28 €

## Philosophie, méthode et pratique initiatiques

Alain Pozarnik

L'homme n'est pas né pour mourir mais pour, dans l'espace-temps de sa vie, achever son humanisation, créer son Être et accroître sa conscience jusqu'à l'infini. L'auteur expose avec une rare clarté les difficiles points philosophiques à connaître pour adhérer librement à notre devenir possible et nous orienter vers la Sagesse, la Connaissance et la Vérité. Cet ouvrage décrypte, dans les rituels maçonniques, les propositions d'ascèse et suggère une gamme d'exercices pratiques tenus jusqu'à ce jour sous le boisseau de la confidentialité.

Dervy 22 €

## L'Europe sous l'acacia – Tome IV

Le début du XXI<sup>e</sup> siècle, chant du cygne, dilution, nouvelles frontières ou fécondes métamorphoses ?

Yves Hivert-Messeca

L'auteur s'interroge sur le devenir même de la franc-maçonnerie en tant qu'institution pluriséculaire, fabrique de sens et d'utopies et forme de sociabilité fraternelle, là même où elle a vu le jour au XVIII<sup>e</sup> siècle. Sommes-nous sur le point d'assister au début de son progressif déclin comme semble l'attester le tassement de ses effectifs dans ses bastions anglo-saxons, ou devons-nous davantage évoquer les prémices d'un passage de relais au profit d'une maçonnerie continentale réputée plus libérale et agnostique bien représentée dans l'Europe francophone ?

Dervy 25 €



## Le Livre du Maître

Pierre Dangle

Ce livre achève la trilogie consacrée aux trois degrés fondamentaux de l'initiation maçonnique. L'auteur étudie les aspects mythiques du grade de Maître. Une seconde partie est consacrée à la *Chambre du Milieu*, aux devoirs du Maître, et au cheminement vers la Connaissance tel qu'il est envisagé par la symbolique même de ce grade. Cet ouvrage est une véritable redécouverte de ce que l'on nomme la *Maîtrise* dans la franc-maçonnerie initiatique.

MdV 19,50 €

## Les langages symboliques de l'ésotérisme maçonnique

Pierre Pelle Le Croisa

Beaucoup de livres sur l'ésotérisme ont été écrits, si bien que le lecteur qui aborde ce sujet a très vite le sentiment d'être perdu. Pierre Pelle a volontairement écrit dans un style simple et avec des pensées claires pour qu'il soit accessible à tous ; car la quête qu'il poursuit est aussi la nôtre. *Parution octobre.*

Dervy 22 €

## L'art royal, à quoi ça sert ?

Jean Solis

Avec ses outils, ses rituels et ses réflexions sur la mort, la franc-maçonnerie spirituelle invite ses adeptes à acquérir la maîtrise du temporel, le sens de la tradition, et la voie vers la libération. Ce livre montre comment cela s'opère, et si possible comment le faire opérer en soi-même avec une conscience accrue. *Parution octobre.*

Dervy 9,50 €

## L'essence de la Franc-maçonnerie

À travers ses textes fondateurs

1356 – 1751

Patrick Négrier

Patrick Négrier aborde les rites qui ont déterminé cette période (Anciens Devoirs, Mot de maçon) et les Constitutions d'Anderson et de Désaguliers. D'une interprétation philosophique de la Bible à la quête d'une religion naturelle pratique, sont ainsi explorés les différents aspects d'une culture maçonnique porteuse d'un humanisme au sens plein.

Oxus 16 €

## Le jeu de tarot maçonnique

SaT

Ce jeu de tarot reste dans la lignée classique du jeu connu de tous, permettant de jouer au tarot, à la belote, au poker... Pour tous les Frangins/Frangines qui savent travailler sérieusement sans se prendre au sérieux, ce jeu saura exciter vos neurones et vos zygomatiques. *Parution novembre.*

Dervy 18 €



**La franc-maçonnerie à la lumière du verbe**  
Tome II : Nouvelles études sur le Régime Écossais Rectifié

Jean-François Var  
Cette formule *À La Lumière du Verbe* est la transcription en mode chrétien de la formule d'usage universel en maçonnerie *À la Gloire du Grand Architecte de l'Univers*. Car pour les chrétiens, c'est le Verbe qui est le Créateur et l'Ordonnateur du monde, c'est lui qui est le Démenteur. Or c'est de maçonnerie chrétienne qu'il est question dans tout cet ensemble et, plus particulièrement, du régime écossais rectifié.

Dervy 25 €

**N° 17: La Corde des Francs-Maçons**  
Nœuds, métamorphoses et Lacs d'Amour

Michel Lapidus  
Outil symbolique de construction de l'initié, la corde à nœuds ouvre le chemin de la connaissance des métiers et celui de la magie par la confection de nœuds: éléments qui allient à la fois les concepts les plus avancés de la science moderne aux perceptions les plus anciennes de la Tradition. Les deux formes de la corde aux lacs d'amour, sur le sommet des murs du temple et autour du tableau de Loge, nous questionnent.

MdV 10,90 €

**La franc-maçonnerie est-elle une gnose?**

Marc Halévy  
Qu'est-ce que la Gnose? La franc-maçonnerie est-elle un chemin gnostique? Comment un apprenti, un compagnon, un maître perçoivent-ils ce chemin? Le Temple de Salomon est-il le symbole de la Gnose? La franc-maçonnerie est-elle une mystique ou bien une Gnose spécifique? Ces interrogations sont traitées avec clarté et sont accessibles à tous ceux qui s'intéressent au concept selon lequel le progrès spirituel passe par une connaissance du divin, et donc par une connaissance de soi.

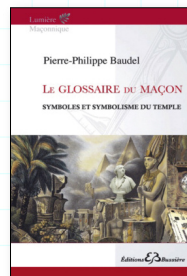
Dervy 9,50 €



**La transmission maçonnique**  
Pourquoi? Comment?

Jean-Claude Mondet  
D'où vient la franc-maçonnerie? Qu'est-ce qu'un rite maçonnique? Quelle est la place des femmes en franc-maçonnerie? En quoi consiste l'initiation? À quoi servent les tenues? L'alchimie a-t-elle un rapport avec la franc-maçonnerie? La chevalerie a-t-elle laissé une trace en franc-maçonnerie? Et finalement: que transmettre et à qui? Ces interrogations sont traitées avec clarté et sont accessibles à tous ceux qui comprennent l'importance de la transmission.

Dervy 9,50 €



**Le glossaire du maçon**  
Symboles et symbolisme du Temple

Pierre-Philippe Baudel  
L'objectif de ce glossaire est de définir avec la plus grande rigueur le vocabulaire et les notions propres à cette institution, si singulière pour les uns, si secrète pour les autres: la Franc-maçonnerie. Un livre fondamental pour faciliter aux Maçons l'accès à la science maçonnique et les aider à en reconnaître les symboles tout au long de leur apprentissage au sein de cette voie séculaire qu'ils ont choisie.

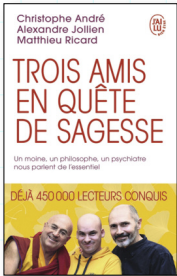
Bussière 14,50 €

**L'architecture des temples maçonniques**  
Le temple spirituel, le temple matériel

François Gruson  
Les temples maçonniques constituent un patrimoine architectural et symbolique d'une extraordinaire richesse. Cette étude s'attaque aux différents aspects de ces édifices, aussi bien sur le plan symbolique que sur le plan architectural et social. Issus d'un modèle unique, qui trouve ses origines dans la légende d'Hiram et la figure du temple de Salomon à Jérusalem, les temples maçonniques s'adaptent selon les époques, les lieux et les cultures qui les ont produits, démontrant une extraordinaire diversité de formes, de styles et d'échelles.

Dervy 20 €





### Trois amis en quête de sagesse

Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel

Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Depuis longtemps, ils rêvaient d'écrire un livre ensemble, pour être utiles, pour apporter des réponses aux questions que tout être humain se pose sur la conduite de son existence. Quelles sont nos aspirations les plus profondes ? Comment diminuer le mal-être ? Vivre avec les autres ? Devenir plus libre ? Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts, les leçons apprises en chemin, et nous proposent des conseils. Leurs points de vue sont différents, mais ils se retrouvent toujours sur l'essentiel.

J'ai Lu 8,60 €

### Voyages spirituels 25 lieux d'inspiration

Sarah Baxter

Des incroyables statues de l'île de Pâques à l'historique chemin de Compostelle, découvrez vingt-cinq lieux empreints de spiritualité dans le monde. Un baume pour l'âme et un épanouissement pour l'esprit. Illustré par de splendides dessins, ce livre évoque la quintessence de sites sacrés disséminés sur toute la planète, et ravive quelques-unes des légendes qui leur sont associées. *Parution octobre.*

Glénat 19,95 €

### Petit traité des quatre plénitudes

Pleine attention, pleine confiance, pleine offrande, pleine conscience

Alain Delaye

Un guide pour adopter les quatre attitudes clés conseillées dans de nombreuses voies spirituelles que sont la pleine attention, la pleine confiance, la pleine offrande et la pleine conscience. Cette démarche s'appuie sur la lecture de textes courts, accompagnés de commentaires qui en éclairent le sens. *Parution novembre.*

Accarias-L'Original 15 €

### Exposé général de la tradition

Patrick Négrier

La tradition biblique, qui reprenait les acquis des cultures antérieures était traditionnelle. Ce livre récapitule les concepts fondamentaux qui composaient l'infrastructure ésotérique de la Bible et fournit ainsi les repères nécessaires pour prendre position sur les questions d'éthique et de société en connaissance de cause.

Deryv 20 €



### En dialogue avec Christiane Singer

Léonard Appel

De conférences en livres, de romans en essais, Christiane Singer a exprimé, dans un langage à la portée de tous, une spiritualité profondément incarnée, un christianisme ouvert à la mystique orientale. Christiane Singer respirait la joie, la liberté, la sincérité. Outre l'évocation amicale de Christiane Singer par Léonard Appel, ce volume contient de nombreux inédits de l'écrivain.

Le Passeur 6,50 €



### Les dits de la femme qui brûle

Marguerite Porete

Jean-Yves Leloup

Marguerite Porete fut brûlée en place de Grève en 1310 par la *Sainte inquisition*. Son crime était d'avoir écrit un livre sublime de mystique chrétienne. Son livre exercera une profonde influence sur la spiritualité du Moyen Âge, notamment sur Maître Eckhart, le plus grand mystique chrétien de l'histoire.

Almora 14,50 €

### Un homme debout

Entretien avec Christel Seval

Franck Lopvet

« Chercher à devenir, rien de tel pour s'éloigner de ce qui est déjà là ». D'abord Dieu ne doit pas me remarquer donc je m'interdis de réussir, d'être magnifique, d'être trop heureux. Car pour plaire à Dieu c'est mieux d'être pauvre, déshérité, humble. Ce livre est le souffle d'un vent nouveau, une vision radicalement inédite et centrée sur l'humain. Franck Lopvet pousse les idées jusqu'au bout de leur logique jusqu'à atteindre un paradigme neuf, taillé sur mesure pour l'homme d'aujourd'hui.

Atlantes 14 €

### Madeleine ou l'incandescence

Barbara Lecompte

Sortant des sentiers battus, Barbara Lecompte propose une analyse sensible autour du personnage biblique de Marie-Madeleine et poursuit le modèle favori du peintre Georges de La Tour jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume où la sainte ermite aurait fini sa vie.

Arléa 16 €



**CESSEZ D'ÊTRE CALME**

**CESSEZ D'OBÉIR**



**CESSEZ DE VOUS COMPARER**

**CESSEZ DE VOULOIR ÊTRE PARFAIT...**



**« Un chemin lumineux vers la simplicité. »**

**Recommandé par les librairies Mieux-être et Spiritualité.**



**POCKET**  
Un livre, une rencontre.



### Tout est clair maintenant

Sur le chemin de l'éveil personnel

Dr Wayne W. Dyer

À partir de son expérience, le Dr Dyer nous montre comment reconnaître la main divine qui guide nos destinées individuelles pour accomplir la mission que nous sommes venus remplir ici. De son enfance passée en orphelinat jusqu'à sa renommée internationale en tant qu'auteur, il nous invite à examiner notre propre vie pour voir comment tout ce que nous avons connu nous a menés où nous sommes aujourd'hui. Une autobiographie qui ravira tous les lecteurs.

J'ai Lu

8,40 €

### Aime et ce que tu veux, fais-le!

Regards croisés sur l'Église et la sexualité

M<sup>re</sup> Emmanuel Gobillard,

Thérèse Hargot, Arthur Herlin

L'Église peut-elle parler de la sexualité sans tabou? Tel est l'enjeu de ce livre pour lequel un jeune journaliste a recueilli les points de vue d'un évêque et d'une jeune femme. S'adressant ici aux 20-40 ans, ils abordent: le célibat, la rencontre, la chasteté avant le mariage, le concubinage, le mariage, la régulation des naissances et l'avortement... Un livre événement, totalement nouveau dans la bibliographie chrétienne.

Albin Michel

19 €

### Être soi dans l'instant présent

Eckhart Tolle, Deepak Chopra

Le film, dont les propos sont retranscrits intégralement dans le livre, vous invite à suivre une conversation captivante entre Eckhart Tolle et Deepak Chopra qui nous exposent leurs points de vue sur des thèmes aussi essentiels que l'amour universel, le dépassement de l'ego ou encore le lien corps-esprit, nous offrant des réponses claires et accessibles à bon nombre de questions que nous nous posons. Ils nous livrent de précieuses clés pour une vie plus harmonieuse, plus authentique et, surtout, plus en accord avec qui nous sommes vraiment. Livre + DVD.

Guy Trédaniel

16 €



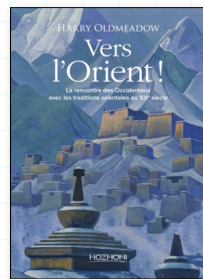
### L'art de bien vieillir

Anselm Grün

Qui a envie de vieillir? La question de l'âge, ce destin partagé, ne cesse d'être remise à plus tard, alors même qu'il s'agit de l'un des grands défis de notre époque. Vieillir, oui, puisqu'il le faut bien, mais comment? Anselm Grün nous montre qu'avec l'âge, même le grand âge, se présentent aussi de nouvelles opportunités, de nouvelles chances, comme à chaque étape de la vie. C'est pourquoi il nous invite ses lecteurs et lectrices à accepter pleinement leur vieillissement comme la promesse d'une vie riche et renouvelée. Avec beaucoup de sensibilité, il nous initie à l'art de rencontrer, dans la vieillesse et à travers elle, le plus intime de nous-mêmes.

Albin Michel

6,90 €



### Vers l'Orient!

La rencontre des Occidentaux avec les traditions orientales au XX<sup>e</sup> siècle

Harry Oldmeadow

L'auteur s'intéresse à tous les voyageurs, théosophes, universitaires ou maîtres spirituels qui ont alors engagé une approche renouvelée de la spiritualité. Ce brassage inédit des cultures et des spiritualités a définitivement changé les relations entre les religions et bouleversé la spiritualité et les conceptions métaphysiques des uns et des autres.

Hozhoni

25 €

### L'infini voyage

Charles Antoni

Que l'on aille en Inde, en Chine, au Mexique ou ailleurs, n'est-ce pas toujours avec soi que se fait l'ensemble des déplacements? C'est ce dont Charles Antoni entend témoigner dans ce qu'il nomme de belle manière *L'Infini Voyage*. Il retrace ici son parcours depuis son arrivée à Paris. Les rencontres, la découverte de la littérature et du théâtre, puis l'appel de l'Inde, les techniques de yoga et de méditation...

Charles Antoni/L'Original

16 €

### De l'impression de l'être

Christian Jourdain

Tu n'es pas ce que tu crois être, trouve ce que tu es. Observe le sens de je suis, découvre ton véritable soi. Une fois que l'on a fait cela, il faut se plonger dans le silence pour pouvoir mieux s'observer, pour mieux se connaître, cela doit opérer en soi un changement profond et rapide afin de réaliser son être véritable. *Parution octobre.*

Les Deux Océans

18 €



“ Croire ne suffit pas, nous avons besoin de comprendre. ”



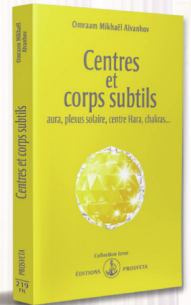
**LES FRUITS DE L'ARBRE DE VIE**  
*La tradition kabbalistique*

ISBN 978-2-85566-407-1 – Réf. C32FR – 22,50 €



**LA LUMIÈRE ET LES COULEURS**  
*Puissances créatrices*

ISBN 978-2-8184-0449-2 – Réf. SE05FR – 17,50 €



**CENTRES ET CORPS SUBLILS**  
*aura, plexus solaire, centre hara, chakras...*

ISBN 978-2-85566-310-4 – Réf. P219FR – 9,60 €

**Éditions PROSVETA – L'œuvre d'Omraam Mikhaël Aïvanhov**

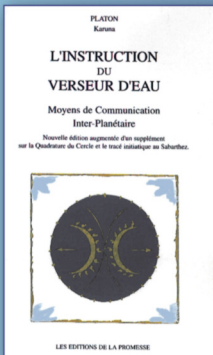
Table des matières et premier chapitre de tous les ouvrages, accessibles librement sur [www.prosveta.fr](http://www.prosveta.fr)

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

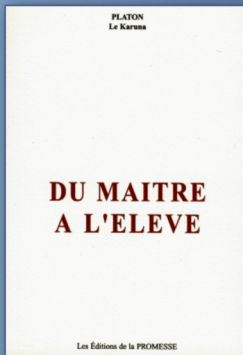
Nombreux ouvrages disponibles en eBook – Catalogue sur demande au 04 94 19 33 35 ou sur notre site

## PLATON Le Karuna

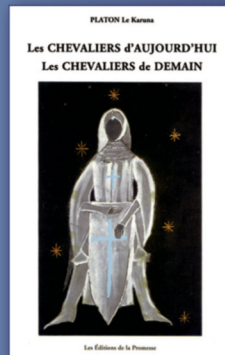
Extrait de notre catalogue : les livres les plus demandés



546 pages 29 €



128 pages 15 €



220 pages 22 €



330 pages 24 €

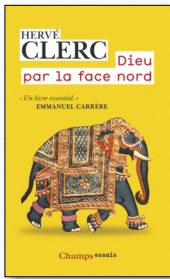
**A paraître**

- CD • Sonorités 2 : Pratique des mantras • Sonorités 3 : L'Éveil des Chakras  
• Prières, Paroles de Vie
- Livres • Matière et Substance • L'Articulation du Monde tome 2 • La Voie de l'Apôtre

Les Éditions de la Promesse - Éditeur-Diffuseur

M.B.E.377 - 2bis avenue Durante 06000 Nice - Tél. 06 80 88 72 68 - Fax 04 93 87 08 66

E-mail : [editions.promesse@gmail.com](mailto:editions.promesse@gmail.com) - [www.leseditionsdelapromesse.com](http://www.leseditionsdelapromesse.com)



### Dieu par la face nord

Hervé Clerc

Dans une démarche et un style uniques en leur genre, Hervé Clerc nous invite à un voyage ascendant vers une réalité ineffable et cachée, qui a peu de choses à voir avec le Dieu que l'on nie ou confesse habituellement. Depuis toujours, certains mythes, contes ou légendes nous livrent des indices qu'il nous aide à décrypter.

Flammarion

9 €

### Méditer à cœur ouvert

Frédéric Lenoir

Événement: le premier livre de méditation pour adultes de Frédéric Lenoir. Dix de ces vingt méditations, lues par Frédéric Lenoir, sont mises en musique par Logos, le plus célèbre compositeur de musique méditative français. Livre accompagné d'un CD. *Parution novembre.*

Nil

19 €

### L'éveil spirituel

José Le Roy

Il existe curieusement peu de livres abondant l'éveil spirituel de manière aussi large, aussi complète, et d'un point de vue rationnel. L'auteur qui est philosophe, et qui a une formation scientifique, essaye de comprendre ce qu'est cette expérience du point de vue des différentes spiritualités, de la philosophie, de la science. Un livre de référence pour cette notion centrale dans les religions et philosophies d'Occident et d'Orient. *Parution novembre.*

Almora

20 €

### Naître et mourir accompagné

Le féminin sacré au cœur  
des rituels de passage

Christiane Mispelaere

Ce livre propose d'aller à la recherche des rituels, d'en étudier les origines, de tenter d'en comprendre le sens, comment ils réapparaissent sous de nouvelles formes pour les hommes d'aujourd'hui et comment le féminin sacré est présent dès qu'il s'agit de naissance et de mort.

Amyris

20 €



### Éloge du silence

Marc de Smedt

Le silence est la couleur des événements. Il fonde notre regard et notre écoute. Dans un monde de plus en plus bruyant, la valeur du silence est à redécouvrir. Nous l'avons peut-être oublié, nous sommes des êtres porteurs de toute la sagesse immémoriale du silence.

Albin Michel

8,50 €

### Retour à Dieu

Une vie sans fin

Neale Donald Walsch

Tout au long de son dialogue personnel et profond avec Dieu, l'auteur explore le processus au cours duquel les humains doivent finir leurs jours sur terre et commencer leur nouvelle vie dans le Royaume de Dieu, où tous finissent par retourner, quelles que soient leurs actions en cette vie. Cette œuvre spirituelle étonnante offre espoir et réconfort à l'humanité entière, ainsi que des révélations-surprises.

Ariane

20,20 €



### S'éveiller à soi-même

Avec les grands maîtres  
d'Orient et d'Occident

José Le Roy

Une interrogation du lien entre philosophie et spiritualité à travers des études sur des philosophes orientaux et occidentaux. Ce livre cherche à construire des ponts entre philosophie et mystique, entre rationalité et intuition et à réunir ce qui n'aurait pas dû être séparé. Ainsi à travers des études sur des philosophes et des mystiques orientaux et occidentaux, l'auteur éclaire de façon nouvelle la véritable signification de l'éveil et trace un chemin vers lui. Il montre qu'une voie philosophique peut et doit conduire au sommet de la mystique, c'est-à-dire à l'éveil non-duel.

Pocket

7,50 €

### Nos archanges nous protègent

Dons et pouvoirs de la bienveillante  
armée du Christ

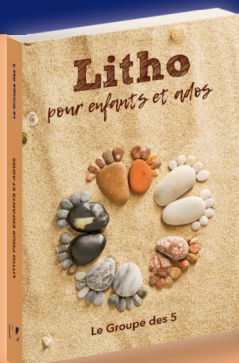
Hazel

Cet ouvrage synthétise de manière claire à la fois l'angéologie et ses liens avec l'Ésotérisme chrétien et donne toute sa place à Jésus-Christ en tant que chef des Archanges. Il présente toute l'aide que peuvent nous apporter les Archanges en réponse aux sept péchés capitaux. Et enfin il précise dans quelles situations et comment contacter chacun d'entre eux.

Bussièrre

8 €

## Litho pour enfants et ados



- Bienfaits des pierres et des cristaux pour les jeunes
- Plus de 125 pierres et cristaux
- 110 malaises répertoriés
- Pour les parents, les grands-parents, les éducateurs et les soignants

Le Groupe des 5  
978-1-896523-91-0 | **15,50 €**



## Les quartz

Leurs particularités, leurs bienfaits et leurs usages



- Plus de 90 quartz, leurs propriétés, bienfaits et utilisations
- Un livre de référence en format poche à avoir sous la main
- Écrit par un groupe de lithothérapeutes expérimentés

Le Groupe des 5  
978-1-896523-92-7 | **9,50 €**



## 25 techniques méditatives pour s'ancrer dans la Lumière

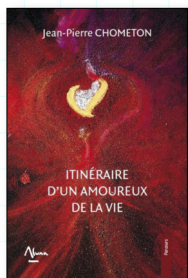


- Méditer en tout temps, en tous lieux, c'est possible!
- Découvrez 25 courtes techniques méditatives s'adressant tant aux néophytes qu'aux méditants de longue date

Simhananda  
978-1-896523-89-7 | **7,45 €**







### Itinéraire d'un amoureux de la vie

Jean-Pierre Chometon

Itinéraire d'un chemin de vie et d'un parcours spirituel. Des exercices de Gurdjieff à la *Voie du Sentir* de Luis Ansa en passant par l'ouverture au vivant que portent les Indiens Kagabas, la spiritualité dont témoigne l'auteur a toujours pour vocation de s'inscrire dans le corps de sensations; cette chair qui fut d'abord corps de souffrance et qui, par le miracle du oui, devient peu à peu *Temple de la présence divine*. Lorsqu'il rencontre l'enseignement de la non-dualité prodigué par Ramesh, lorsqu'il s'ouvre à la compassion universelle incarnée par Amma, il peut ainsi recevoir la spiritualité de l'Orient au cœur de ses cellules.

Aluna

17,50 €

### Trouvez et réalisez votre mission de vie!

Jenna Blossoms

Ce livre vous invite à suivre le chemin de votre âme afin de vous reconnecter avec qui vous êtes vraiment et découvrir ce que vous êtes venu réaliser au cours de cette vie. Grâce à toutes les explications que vous trouverez sur la mission de vie, vous serez à même de dépasser vos blocages, de lever les voiles qui vous empêchent d'être vous-même pour redonner du sens à votre existence, avec confiance et sérénité. Ce livre est un voyage au cœur de vous-même dont vous ressortirez totalement transformé.

Exergue

15 €

### Le maître spirituel

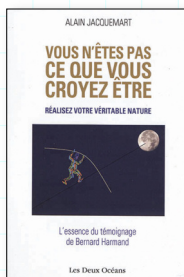
Guide vers la libération

Anthologie Claire Lumière

Celui qu'on appelle le maître spirituel peut revêtir bien des fonctions. Il peut être une référence philosophique, un soutien dans les épreuves de la vie, un guide de vie, un soutien moral ou encore un gourou, au sens original et noble du terme, celui qui nous guide vers la libération. On trouvera ici la description de ces nombreux aspects, sous des habits parfois conventionnels, parfois inattendus, toujours lumineux.

Claire Lumière

9,90 €



### Vous n'êtes pas ce que vous croyez être

Réalisez votre véritable nature

Alain Jacquemart

Ce livre a pour ambition de permettre à un chercheur spirituel contemporain de mener à bien sa recherche en se dépouillant de préjugés trop encombrants. L'auteur explore et met en valeur le témoignage de Bernard Harmand, l'une des rares personnes en Occident ayant *Réalisé sa Vraie Nature* et n'étant plus identifiée à aucune fonction, y compris celle de Maître ou d'enseignant. Il n'a que faire de ces titres qu'il s'est toujours vivement opposé à endosser, refusant de faire des conférences, des stages, des livres, des satsangs.

Les Deux Océans

21 €

### L'esprit du haïku

Suivi de *Retour sur les années avec le maître Sôseki*

Terada Torahiko

Terada Torahiko fait dialoguer la poésie occidentale et le haïku japonais, en évaluant ce que ce poème bref a d'unique: un allègement du réel, une liberté de l'esprit, une union organique avec la nature. Puis il fait revivre pour nous la figure de celui qu'il appelle le *maître* et qu'il a côtoyé pendant nombre d'années: un portrait vivant, plein d'humour, de l'écrivain et du poète Sôseki.

Picquier

6,50 €

### Le son du silence

Le parcours incroyable d'une jeune prodige venue du bout du monde

H.J. Lim

Pianiste surdouée, H.J. Lim, issue d'une famille de la classe moyenne sud-coréenne, demande à ses parents de venir en France pour perfectionner son jeu. À son arrivée, à 13 ans, l'apprentissage est rude. Mais le talent exceptionnel et la personnalité de la jeune artiste lui valent l'amitié de grands maîtres de piano. Guidée notamment par le bouddhisme, elle franchira toutes les étapes jusqu'au *Conservatoire national de Paris* avant de conquérir les scènes internationales.

LGF

6,90 €

### Le rêve de Ryôsuke

Durian Sukegawa

Le jeune Ryôsuke manque de confiance en lui et souffre d'un mal-être qui puise son origine dans la mort prématurée de son père. Il part sur ses traces et s'installe sur l'île où celui-ci a passé ses dernières années. Là, il tente de réaliser le rêve paternel. Mais son projet se heurte aux coutumes locales et suscite la colère des habitants de l'île. Durian Sukegawa évoque la difficulté à trouver sa voie, soulignant le prix de la vie et pose une question essentielle: jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour réaliser nos désirs?

LGF

7,40 €

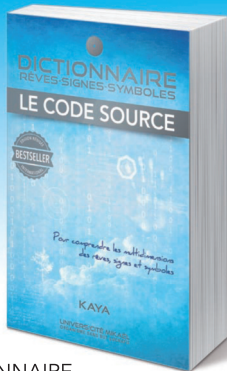
# NOUVEAUTÉ

## LE LIVRE DES ANGES TOME 5

# À fleur de peau

PAR LES AUTEURS KAYA  
ET CHRISTIANE MULLER

ISBN 978-2-923654-94-2

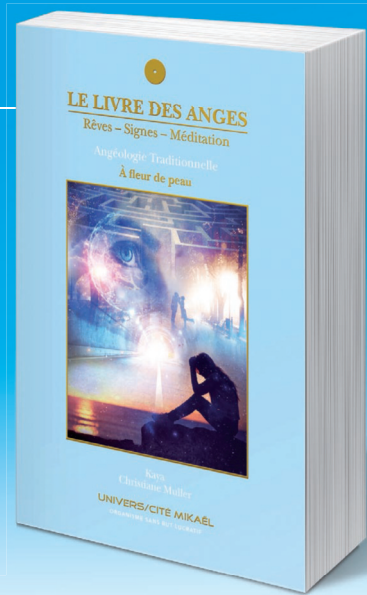


### DICTIONNAIRE RÊVES, SIGNES & SYMBOLES **LE CODE SOURCE**

Par Kaya  
Préface de Kasara

Après plus de 15 ans de travail réunissant  
une équipe de plus de 100 personnes

ISBN 978-2-923654-02-7



### **LES CARTES 72 ANGES**

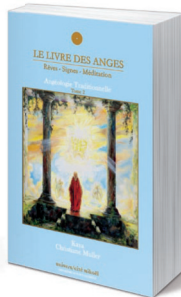
ISBN 978-2-923097-08-4



### **LE LIVRE DES ANGES LES SECRETS RETROUVÉS**

Kaya et Christiane Muller

ISBN : 978-2-923097-00-8



### **LE LIVRE DES ANGES LA GUÉRISON DES MÉMOIRES**

Kaya et Christiane Muller

ISBN : 978-2-923097-05-3



### **LE LIVRE DES ANGES LA SOURCE DE LA CONNAISSANCE**

Kaya et Christiane Muller

ISBN : 978-2-923097-25-1



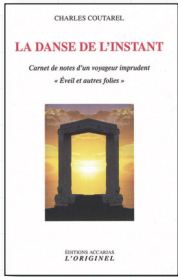
### **LE LIVRE DES ANGES LE CHEMIN DU DESTIN**

Kaya et Christiane Muller

ISBN : 978-2-923097-12-1

**UNIVERS/CITÉ MIKAËL (UCM)**  
CENTRE D'ENSEIGNEMENT & RECHERCHE

WWW.UCM.CA



### La danse de l'instant

Carnet de notes d'un voyageur imprudent "Éveil et autres folies"

Charles Coutarel

Ce qui est important, ce n'est pas ce dont nous sommes conscients. Ce qui est important c'est ce qui, en nous, est la conscience de toutes ces perceptions, c'est cette conscience elle-même ! Dans une langue précise et poétique, Charles Coutarel nous dit que l'essentiel est le principe de l'attention, ou *Attention Consciente*, le rappel direct et pratique à l'être en nous, au-delà de toute identification personnelle, et libre. La vie dans son ensemble est un processus de création, de croissance et de développement. Tout être est ici pour participer à cela, à la réalisation et à l'incarnation du principe de l'Être dans ses qualités fondamentales.

Accarias/L'Originel

16 €

### Les trois visages de l'amour

Eros, Philia, Agape

Fromaget Michel

À la lumière de nombreuses explications simples et précises concernant chacune des trois dimensions constitutives de l'homme (corps, âme, esprit), le propos du présent ouvrage est de faire apercevoir l'étonnante mesure dans laquelle cette compréhension *ternaire*, ou *spirituelle* de l'être humain est à même de féconder et de renouveler la réflexion sur des sujets aussi fondamentaux, mais aussi infiniment proches de chacun de nous, que : l'amour et le désir, l'émerveillement et la joie, la mort et le mourir, les coïncidences et la providence.

Le Mercure Dauphinois

18,80 €

### Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure

John Main

Dans cet ouvrage, John Main plonge à la source des traditions contemplatives, des Pères du désert aux Upanishads, sans jamais cesser de se nourrir de la tradition biblique. Il réinvente ainsi une pratique de la méditation chrétienne. Présentés sous la forme de lectures quotidiennes à méditer, les enseignements de John Main permettent de se découvrir pleinement vivant, réceptif à l'intensité de notre vie, à l'amour et à l'éternel qui nous habite.

Le Passeur

9,90 €

### Leçons sur la conscience

Serge Carfantan

Dans cet ouvrage magistral, Carfantan nous offre une analyse complète de la question de la conscience en s'appuyant tout autant sur les philosophes orientaux, qu'occidentaux. Des auteurs classiques sont convoqués, mais aussi des maîtres indiens, des enseignants spirituels ou des poètes. Carfantan distingue ici les différents états de conscience, il nous invite aussi à ne pas confondre conscience et pensées, et montre également la signification de l'éveil spirituel et de la conscience pure.

Almora

15 €

### Que faisons-nous de notre liberté ?

Serge Carfantan

S'appuyant sur son immense érudition des philosophes d'Occident et d'Orient, mais en restant toujours clair et simple, Carfantan permet au lecteur de s'ouvrir aux réflexions passionnantes sur la liberté. Tous les champs du savoir sont ici convoqués : philosophie, science, psychologie, politique et spiritualité. Nous avons ainsi un bilan complet de ces problématiques, mais aussi des conseils pour une pratique réelle de la libération : comment vivre libre, ici et maintenant ?

Almora

14 €



### Des larmes au succès

Voyage spirituel de la souffrance à la lumière

Marianne Williamson

Une réflexion spirituelle sur la souffrance humaine en abordant à la fois ses causes et sa transcendance. La spiritualité n'est pas une lecture évidente et psychologiquement simpliste du monde. Elle est, au contraire, la compréhension la plus profonde du fonctionnement de l'esprit qui filtre chacune de nos expériences. La spiritualité reconnaît l'extraordinaire profondeur de notre désir le plus fondamental, l'amour, et notre doubleur lorsqu'il est absent.

Eyrolles

22 €

### L'art de calligraphe l'hébreu et le grec

Frank Lalou

Calligraphe l'hébreu et le grec intéressera les passionnés de la Bible, de la Kabbale, les chrétiens qui veulent écrire dans la langue de Jésus, les Juifs qui désirent utiliser la calligraphie pour approfondir leurs recherches, mais aussi les mordus de calligraphes du monde. Les textes, les images et les calligraphies ont été réalisés par l'auteur, spécialiste de la calligraphie hébraïque depuis plus de quarante ans, où il mêle ses connaissances archéologiques et paléographiques.

Véga

27 €



## Cette expérience inouïe qui a bouleversé ma vie

Geneviève Delpech

Comment décrire une expérience métaphysique ? Ce sentiment d'illumination que j'ai vécu ? Parler de l'origine divine de ces nombres qui flottaient tout autour de moi ? Comment expliquer que j'étais une fourmi sur la feuille d'un arbre que je voyais, que je pensais comme elle, tout en ayant conscience de ma propre identité humaine ? J'essaie simplement de comprendre et de transmettre ici l'incompréhensible en remplaçant mon ressenti, celui de la touche de Dieu par des mots simples.

Guy Trédaniel

14,90 €

## Sylvothérapie

De l'arbre médicinal à la forêt thérapeutique

Stéphane Boistard

Grâce aux clés de la sylvothérapie, nous pouvons nous relier à la nature, en expérimentant la pleine conscience, la méditation, en ralentissant, en rêvant, en nous reconnectant... Rencontrer la forêt permettra à chacun de retrouver énergie et santé. Cueillettes, remèdes, témoignages, sont autant de portes qui ouvrent chacune sur un monde. Sur un regard. Sur une possibilité.

Terran

22 €

## La Corse mystérieuse

Charles Antoni

Ce recueil dirigé par Charles Antoni met en lumière l'âme secrète de la Corse. Nous découvrons le mazzérisme, ce chamanisme corse, avec de nombreux témoignages de rencontres de légende, les sociétés secrètes qui ont fleuri en Corse, des personnalités remarquables. Une étude sur la musique corse, la richesse des polyphonies corses avec une discographie, et une bibliographie quasi exhaustive sur l'histoire et la littérature corse.

Charles Antoni/L'Original

18 €



## Aux rythmes de notre Terre-Mère

Chemin au fil des saisons selon la tradition chamanique amérindienne

Catherine Sorolla Menassieu

Les cultures amérindiennes relèvent de savoirs ancestraux. L'ouvrage fonctionne comme un calendrier perpétuel. La symbolique des périodes de l'année chamanique y est transposée afin que la reconnexion avec les rythmes de la nature soit facilement accessible. Cette spiritualité aide à conscientiser les influences que les énergies de la nature ont sur notre physique, notre mental et nos émotions. Les croyances éprouvées ayant une influence directe sur le corps vibratoire, vivre chaque moment en cohérence avec la Terre-Mère, c'est ouvrir une nouvelle voie de guérison et d'épanouissement.

Trajectoire

20 €

## Le chamanisme sibérien

Un autre rapport à la nature

Theta-shaman

Les pratiques chamaniques adaptées à notre mode de vie urbain. Un livre unique écrit par une chamane sibérienne. Le shamanisme est une pratique spirituelle, accessible à tout être humain qui vit sur Terre. Une compréhension claire de la façon dont le karma se manifeste et grandit. Comment le modifier pour une vie meilleure. Une mise à disposition d'un savoir ancestral, basé sur beaucoup d'exemples réels. Des instruments simples et efficaces pour transformer son destin.

T'hou

14,95 €

## Les arbres initiatiques de la lumière

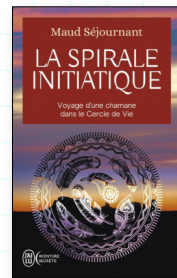
Travailler avec les qualités énergétiques, poétiques et spirituelles des 64 maîtres arbres de l'arbre zodiaque

Terres Unsoeld

L'Arbre est le symbole de la verticalité. Ce monde magique nous emmène dans les mystères de notre jardin secret et sacré. Nous découvrons les 72 arbres maîtres de l'arbre zodiaque. Les 8 étapes de la vie sont symbolisées par des arbres maîtres de la lumière. Ce sont des occasions favorables créées par une convergence d'énergie provenant du Divin des êtres de lumière, des arbres maîtres et des étoiles. *Parution octobre.*

Véga

23 €



## La spirale initiatique

Voyage d'une chamane dans le Cercle de vie

Maud Séjournant

Réintégrant les éléments naturels dans une approche imprégnée de la pensée des psychothérapeutes modernes, de Jung à Erickson, ce voyage intérieur permet de retrouver des racines universelles, en liaison avec les grandes voies spirituelles. Le livre est construit autour de la roue de médecine des chamanes amérindiens, et ses quatre directions. Pour chacune de ces directions, l'auteur propose un enseignement nourri de sagesse anciennes et de connaissances modernes, entrecoupé de récits de vie et de rêves, de portraits et d'exercices pratiques.

J'ai Lu

7,60 €



### L'inspiration chamanique au quotidien

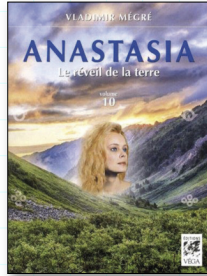
Pour vivre sa pratique personnelle  
(Livre + CD)

Alexandra Dechezelle, Laurence Malé

Ce livre est une invitation à explorer et découvrir les bases du chamanisme par la voie du conte et les exercices proposés. Que ceux-ci soient créatifs ou des invitations au voyage au son du tambour, ils permettent d'expérimenter et de vivre le chamanisme à son rythme. Le CD comprend des méditations et rituels guidés, des musiques inspirantes. Une approche originale qui laisse le lecteur expérimenter sa propre vision du sujet, tout en étant guidé.

Véga

18 €



### Anastasia

Tome x

Le réveil de la Terre

Vladimir Mègré

Voici le dixième et dernier volume d'une saga initiatique sur la quête de l'équilibre universel. Après un sommeil lourd de plusieurs dizaines de milliers d'années, la planète Terre voyait se réveiller les tout premiers dormeurs. Et ces êtres humains allaient découvrir ce qui s'était passé dans leur monde pendant leur long sommeil. Ils allaient devoir chercher à comprendre les raisons pour lesquelles la Terre avait tant souffert, les analyser et les enregistrer dans leur mémoire afin que leurs effets catastrophiques ne puissent plus être répliqués.

Véga

22 €

### Découvrez l'animal ou l'êtré de la nature qui vous guide depuis l'origine

Le pouvoir de votre clan selon la sagesse amérindienne

David Carson

Lorsque l'homme est apparu sur terre, il s'est tourné vers les animaux et les êtres de la nature pour apprendre d'eux comment vivre, pour survivre. Chacun de nous appartient ainsi à un clan d'origine qui l'a enseigné. Ce clan a initié l'éveil de notre esprit au tout début de notre première existence sur terre. David Carson nous explique les façons de remonter à cette mémoire première, et il nous donne des aperçus sur certains clans, leurs caractéristiques et leur mission. Ce sont d'étonnants portraits d'animaux ou d'êtres de la nature, toujours présents, toujours actifs dans notre vie et autour de nous. *Parution octobre.*

Véga

20 €

### La vie secrète de la nature

Vivre en harmonie avec les mondes cachés des esprits de la nature

Peter Tompkins

Par son approche nouvelle et souvent surprenante des esprits de la nature, Peter Tompkins nous convainc de l'existence des fées, des gnomes et des farfadets jusqu'aux quarks et pions. Avec lui, nous découvrons que la communion avec les plantes et la nature peut être réelle plutôt que métaphorique. Ce livre transformera radicalement la façon dont vous percevez et traitez le monde qui vous entoure.

Guy Trédaniel

22,90 €

### Plantes & chamanisme

Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga

Jan Kounen, Jeremy Narby, Vincent Ravalee

En dix ans, les connaissances sur les initiations et les états modifiés de conscience ont évolué. Les pratiques aussi. Jan Kounen, Jeremy Narby et Vincent Ravalee font le point sur les bénéfiques et les risques que leur développement a pu apporter au monde occidental. Tout cela dans la bonne humeur, et avec le respect de l'approche singulière de chacun.

Mama

24 €



### Ce soir, la Lune était ronde

Arnaud Riou

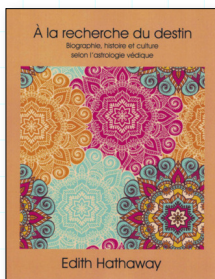
Arnaud Riou nous plonge dans un voyage initiatique au cœur de soi, jalonné de nombreux rituels et exercices qu'il a lui-même explorés et créés grâce à 20 ans de séminaires et de pratiques chamaniques. Ce livre nous apprend à chercher le bonheur en soi plutôt qu'en dehors, à écouter l'appel de notre âme et à se laisser toucher par la nostalgie du divin. *Parution octobre.*

Solar

16,90 €







### À la recherche du destin

Biographie, histoire et culture  
selon l'astrologie védique

Édith Hathaway

Découvrez comment les planètes affectent les individus, des nations entières et leurs sociétés. Un chapitre fournit aux novices un résumé de ce que sont l'astrologie et la philosophie védiques. Les horoscopes védiques sont présentés dans leurs deux formats du nord et du sud de l'Inde.

Innerquest

29,54 €



### Thème astral

Apprenez à faire  
votre carte du ciel et soyez  
le metteur en scène de votre vie

Philippe Regnicoli

Voici un guide pour apprendre à lire le thème astral. Philippe Regnicoli se passionne pour l'importance des planètes dans nos vies. Astrologue et conférencier, il expose au plus grand nombre une vision moderne et pratique de l'astrologie, un outil accessible pour le développement personnel et la connaissance de soi. Un livre et un jeu de cartes.

Mango

17 €

### L'effet miroir en astrologie

Dans les relations et les situations,  
un chemin de conscience

Xavier Abert

La prise en compte d'un effet miroir dans nos existences s'appuie sur le désir de mettre à profit chaque rencontre, relation ou situation pour évoluer en conscience. Autrement dit, pour mieux comprendre nos propres fonctionnements et évoluer vers plus de liberté, de joie et de sagesse. Pour ce faire, le thème astral se révèle un outil d'une puissance et d'une finesse incomparables.

Quintessence

17 €

### L'oracle des runes

Lyra Ceoltoir, Gulliver l'aventurière

Porteuses d'une très ancienne tradition magique, véhicules de concepts, de vertus et d'idées toujours en vigueur de nos jours, les runes résument, en vingt-quatre signes distincts, les grandes lignes de la vie humaine et de son cheminement spirituel. Supports de divination bien à part, elles peuvent, sous forme de cartes et à travers vos tirages, vous mettre en relation avec leur signification profonde, afin d'y trouver un écho à vos préoccupations quotidiennes et une réponse à vos questions.

Véga

23 €

### La loi de l'attraction

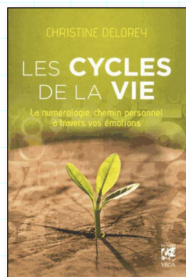
Coffret – cartes

Esther & Jerry Hicks.

60 cartes magnifiquement illustrées. Sur chaque carte, vous découvrirez l'une des lois fondamentales qui régissent l'Univers et la façon de la mettre en œuvre à votre profit. Vous comprendrez enfin tout ce qui survient dans votre existence, et dans la vie des personnes qui vous entourent. Ces cartes vous aideront à être, à faire et à avoir tout ce que vous désirez dans la vie... dans la joie!

Guy Trédaniel

23,90 €



### Les cycles de la vie

La numérogie,  
chemin personnel  
à travers vos émotions

Christine Delorey

Voici un guide annuel et mensuel qui vous suivra tout au long de votre vie! Dans quel cycle vous trouvez-vous cette année? Ce mois-ci? En ce moment même? Votre numérogie personnelle représente le cadre structurel de votre potentiel. Vous pouvez maintenant utiliser cette connaissance pour créer l'existence que vous désirez. La conscience émotionnelle est la prochaine grande étape de la croissance humaine.

Véga

23,90 €

### Jouez avec l'énergie des couleurs

Pour vous épanouir jour après jour

Fabienne Dalphin Baucheron

Porteuses de messages inconscients, les couleurs nous entourent et s'expriment à tout moment. L'auteure propose de vous accompagner à la découverte de vous-même et de vos besoins grâce à des tirages de cartes porteuses de sens, aux dossiers complets sur les couleurs et au dessin libre. Ainsi, vous bénéficierez de l'énergie harmonisante et transformatrice des couleurs, vous aurez une vision plus juste de votre fonctionnement intérieur et de la vie en général et les prises de conscience qui en découleront seront sources d'évolution personnelle. Livre + 14 cartes.

Guy Trédaniel

26 €

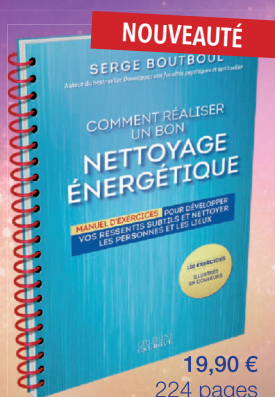
# COLLECTION ESOPRATIQUE



La collection *Esopratique* propose l'expérimentation et l'application pratiques des concepts parfois ardu de l'ésotérisme.

**ESOPRATIQUE** Elle se décline en deux versions :

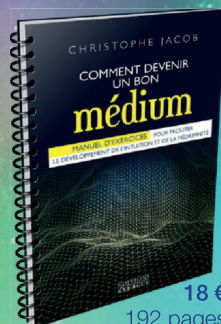
- Des manuels à spirales qui viennent en complément du livre théorique d'un auteur expert, pour approfondir le thème grâce à de nombreux exercices.
- Des manuels à la forme plus ludique qui rendent les concepts accessibles au plus grand nombre.



19,90 €  
224 pages  
9782361882570



18 €  
220 pages  
9782361882150



18 €  
192 pages  
9782361882587



15 €  
177 pages  
9782361882624



15 €  
160 pages  
9782361882372



15 €  
144 pages  
9782361882426

### La vie secrète de l'âme

Tout sur l'organe invisible du corps humain

Sabine Wery von Limont

L'âme englobe toute notre perception, influence l'activité du cerveau et des organes, détermine notre attachement à nos semblables, définit notre personnalité et peut même nous rendre malades. L'auteure, thérapeute comportementaliste, décrit de manière très accessible quelles stratégies l'âme utilise pour communiquer avec nous et pourquoi il vaut la peine d'entrer en contact avec elle pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres.

Guy Trédaniel

22 €

### Libérez le médium qui est en vous!

Fabienne Bizet

Être médium commence par la maîtrise de son intuition. Que vous soyez terre à terre ou incurablement cartésien, vous possédez en vous la petite flamme de l'intuition, ce fameux sixième sens dont on entend parler depuis toujours. Dans ce manuel pratique, l'auteure prodigue de nombreux conseils et exercices pour vous aider à développer votre intuition, à retrouver confiance en vous et à mieux gérer vos peurs qui sont le premier frein à l'ouverture complète de vos facultés.

Exergue

15 €

### Comment devenir un bon médium

Christophe Jacob

Nous avons tous cette faculté de développer notre intuition et nos capacités médiumniques sans don particulier. C'est la raison pour laquelle l'auteur nous invite à oublier les préjugés et les idées reçues afin de tester tous les exercices de ce livre avec la naïveté d'un enfant, car c'est bien de cela dont vous avez besoin pour affiner ou développer vos perceptions.

Exergue

18 €

### Éveillez votre troisième œil

Susan Shumsky

Vous possédez aussi un sixième sens, un troisième œil qui peut vous donner accès aux royaumes plus subtils de l'existence. Cet œil de sagesse, de savoir, d'illumination et d'intuition porte à juste titre le nom de troisième œil. Vous apprendrez à développer votre perception extrasensorielle et à utiliser votre troisième œil dans votre vie quotidienne pour recevoir conseils, inspiration, guérison, sagesse, créativité et éveil spirituel.

Exergue

21 €

### Comment contacter les anges les plus proches de vous

Yannick Legrand

Il existe autour de nous des myriades d'anges totalement inconnus que l'on appelle les *anges secondaires*. Bien souvent, des événements inexplicables sont le fruit de leurs actions, car depuis des millénaires, ils restent dans l'ombre volontairement, tout en œuvrant pour la lumière. Aujourd'hui, le plan vibratoire de la terre ainsi que nos niveaux de conscience se modifient. Les anges secondaires ont ouvert pleinement leurs vibrations vers les humains afin que leur spiritualité se déploie plus rapidement.

Exergue

18 €

### Chakras

Les 7 portes de l'énergie – Coffret

Laura Tuan

Dans ce coffret, vous découvrirez un livre illustré pour approfondir les relations symboliques entre chakras, couleurs et cristaux, ainsi que sept cristaux (un par chakra), pour vous aider à restaurer votre équilibre énergétique. Les cristaux serviront non seulement à recharger ou à décharger l'excès d'énergie de vos chakras, mais aussi à amplifier la capacité d'autoguérison de votre corps, tant sur le plan physique, émotionnel que spirituel. *Parution octobre.*

Le Courrier du Livre

26 €

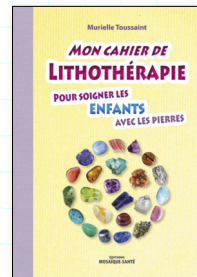
### Le guide essentiel des cristaux, des minéraux et des pierres

Margaret Ann Lembo

Ce livre présente 160 cristaux, minéraux et pierres. Ce catalogue vous donne aussi l'échelle de classement de Mohs, les significations divinatoires et une série d'affirmations positives pour chaque pierre. Apprenez comment charger, purifier et utiliser les pierres précieuses dans les grilles de guérison, ainsi que la façon de les utiliser comme oracle pour le développement personnel et l'éveil spirituel.

Le Courrier du Livre

26 €



### Mon cahier de lithothérapie

Pour soigner les enfants avec les pierres

Murielle Toussaint

Une cinquantaine de cas dans laquelle l'utilisation des pierres est efficace pour soigner les blessures du quotidien ou gérer les émotions de l'enfant. Les caractéristiques de chaque pierre sont présentées: la composition, la couleur, les actions ou encore le mode d'utilisation.

Mosaïque-Santé

9 €

### Litho pour enfants et ados

Le Groupe des 5

Ce livre passe en revue plus de 45 problématiques liées aux divers stades de croissance de nos enfants, du nouveau-né à l'adolescence. La lithothérapie s'avère un outil hors pair pour soutenir et aider nos enfants afin de grandir de façon saine et équilibrée. Chacun trouvera ici une idée nouvelle afin d'aider un enfant de son entourage.

Paume de Saint-Germain

15,50 €



### Les pierres et cristaux qui font du bien

Chance, prospérité, stress, sommeil, amour, protection, etc.: découvrez tous les pouvoirs des pierres

Martine Pelloux

Guide pour trouver les pierres appropriées pour rééquilibrer ses émotions, améliorer son bien-être ou accomplir ses quêtes personnelles. Pour choisir les bons minéraux, l'auteur fait également appel aux signes astrologiques. Il propose un abécédaire des maux psychologiques et des situations difficiles, des tests, des méditations et des informations sur les chakras. *Parution octobre.*

Leducs 19 €

### L'énergie des matrices de cristaux

Comment assembler les pierres pour amplifier leur pouvoir de guérison physique et émotionnelle

Philip Permutt

Dans ce livre, vous découvrirez comment composer et utiliser les matrices de cristaux – des assemblages géométriques de plusieurs pierres choisies en fonction de leur forme, de leur couleur et de leur énergie – afin d'amplifier leur pouvoir de guérison. Ces merveilleux outils de guérison, simples mais puissants vous aideront à apporter des transformations concrètes dans votre vie.

Le Courier du Livre 21 €

### Les quartz

Leurs particularités, leurs bienfaits et leurs usages

Le Groupe des 5

Chaque quartz est unique et apporte ses bienfaits. La connaissance des quartz, sous toutes ses formes, ses couleurs et ses facettes, permet de faire un choix éclairé. Certains quartz se révèlent des alliés hors pair en thérapie, tandis que d'autres sont des instruments inestimables servant au développement personnel et spirituel en chacun de nous. Les quartz sont des outils de transformation extraordinaires.

Paume de Saint-Germain 9,50 €



### Apprivoiser le changement avec l'auto-hypnose

Vers une plus grande liberté intérieure

Kévin Finel

Ce petit livre montre comment réveiller ses capacités d'apprentissage et de changement par l'auto-hypnose. Elle permet de rentrer en contact avec l'inconscient et de mettre à profit ses ressources à l'aide des outils fournis par la PNL et le dialogue intérieur.

InterEditions 20,90 €

### Hypnose et auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche!

D' Philippe Pencalet

L'auteur explique les mécanismes de l'hypnose, comment elle est indiquée pour contrôler l'intensité des douleurs chroniques. Il nous donne tous les conseils d'auto-hypnose pour pratiquer soi-même cette technique. Il nous propose également des exercices d'auto-hypnose pour nous aider à trouver en nous les ressources qui nous permettront de gérer les différentes formes de douleurs. *Parution octobre.*

Albin Michel 15,90 €

### La révolution de l'hypnose

Peut-on reprendre sa vie en main ?

Antoine Bioy, Marie-Élisabeth Faymonville

Peut-on tout guérir avec l'hypnose? Comment ça marche? À qui faut-il s'adresser? Est-il possible de s'auto-hypnotiser? Les auteurs répondent ici à ces questions et à bien d'autres et vous donnent les clés pour vous familiariser avec cette discipline en plein essor.

Dunod 13,90 €

### L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens

Vers l'hypnose 2.0

Gaston Brosseau

Cette approche se caractérise par des résultats instantanés et la simplicité des moyens utilisés. On pourrait presque l'intituler: hypnose flash. L'auteur explicite ici les fondements et les ressorts de son approche ainsi que les outils de sa mise en œuvre.

InterEditions 26 €

### Je m'initie à l'autohypnose

Guide visuel

Jean-Michel Jakobowicz

Une initiation à l'autohypnose et des conseils pour utiliser cette méthode au quotidien pour soigner l'anxiété, le manque de confiance en soi, les phobies, les insomnies, les addictions ou encore les douleurs chroniques. Avec vingt séances audio à télécharger.

Leducs 20 €

### Le corps est le seul langage qui ne ment pas

25 histoires d'hypnose

Constance Flamand-Roze

Docteur en neurosciences, Constance Flamand-Roze a découvert l'hypnose à l'hôpital. Elle raconte ici 25 histoires de patients dont l'hypnose a changé la vie. Elle montre la puissance thérapeutique de cette technique, que les troubles soient d'origine neurologique ou psychologique. Elle rend compte également des dernières études scientifiques.

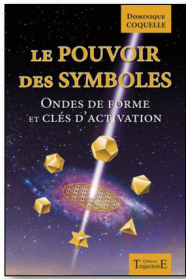
Les Arènes 20 €

### Confidences d'une magnétiseuse: comment augmenter son taux vibratoire

Mes secrets pour se protéger, se recharger et se ressourcer au quotidien  
Martine Dick

L'auteure, magnétiseuse depuis vingt ans, aborde à l'aide d'expériences vécues les fondements de la radiesthésie et du magnétisme. Avec des exemples d'expériences vécues, ce qui permet au lecteur de mieux comprendre ce qu'est le magnétisme. *Parution octobre.*

Dauphin 16 €



### Le pouvoir des symboles

Ondes de forme et clés d'activation

Dominique Coquelle

Un guide pratique pour comprendre l'origine et l'usage des symboles, et les utiliser. Pour chaque symbole, vous découvrirez aussi les domaines dans lesquels s'exercent leurs influences. Cette pratique stimulera vos facultés intérieures par une visualisation et par votre capacité de concentration. Ces exercices favoriseront naturellement votre développement spirituel.

Trajectoire

18 €

### Comment réaliser

#### un bon nettoyage énergétique

Manuel d'exercices pour développer vos ressentis subtils et nettoyer les personnes et les lieux

Serge Boutboul

Le nettoyage énergétique offre la possibilité de libérer les personnes et les lieux d'énergies stagnantes qui bloquent notre processus d'évolution. Vous découvrirez des techniques efficaces et des enseignements inédits pour apprendre à nettoyer les personnes et les lieux des charges qui les encombrer.

Exergue

19,90 €

### Le grand livre du pendule

Trouver les réponses à toutes ses questions grâce à l'énergie cosmique

Petra Sonnenberg

Ce livre démystifie le pendule afin de le rendre accessible à tout un chacun. Il propose également de nombreuses cartes pour interpréter le pendule et trouver des réponses claires et rapides.

Guy Trédaniel

12,90 €

### L'influence du lieu

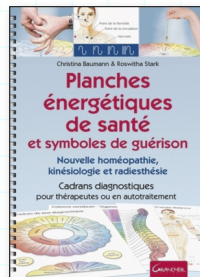
Géobiologie et santé

Joseph Birkner

L'endroit où nous vivons, travaillons, et surtout dormons, exerce une influence prépondérante sur notre santé physique et mentale. Il est donc primordial d'être en harmonie avec cet environnement. Et c'est là tout l'intérêt de la géobiologie. Bon nombre de troubles et de maladies sont occasionnés par un déséquilibre oscillatoire et vibratoire résultant d'une exposition prolongée à des ondes nocives. En fonction de notre sensibilité, celles-ci auront des effets pathogènes très divers... Grâce à des conseils simples et faciles à mettre en œuvre, chacun pourra améliorer son environnement et son bien-être. *Parution octobre.*

Guy Trédaniel

22,90 €



### Planches

#### énergétiques de santé et symboles de guérison

Christina Baumann, Roswitha Stark

La *nouvelle homéopathie* est une technique de soin qui utilise la transmission d'informations énergétiques. Ce guide pratique est un outil utile et précieux pour les magnétiseurs, les kinésithérapeutes et les praticiens en radiesthésie médicale mais aussi pour toutes les personnes sachant utiliser le pendule et qui souhaitent expérimenter cette technique pour elles-mêmes. Elles y trouveront les 20 principaux cadrans tests en couleur avec des indications concises et faciles à utiliser pour localiser l'origine des maux et le symbole de guérison associé.

Grancher

28 €

### Bien choisir son lieu de vie pour vivre en harmonie

Psychologie de l'habitat, ondes électromagnétiques, qualité de l'air, feng shui, besoin de nature...

Carl de Miranda

Pouvoir évaluer la qualité d'une habitation, son potentiel et ses caractéristiques, ses atouts et ses défauts, et être en mesure de l'optimiser au mieux... Voilà des compétences précieuses pour mener une vie heureuse. Cet ouvrage vous donne les clés pour orienter habilement vos choix et pour éviter les mauvaises surprises.

Jouvence

17,50 €

### Total feng shui

Santé, richesse et bonheur dans votre vie

Lillian Too

Dans cet ouvrage superbement illustré, Lillian Too vous offre les outils nécessaires à la compréhension du feng shui, dans tous les aspects de votre vie. Riche en informations et d'un usage simple, ce guide pratique vous aidera à transformer vos rêves en réalité...

Guy Trédaniel

23 €



### Ma grossesse Feng Shui

Caroline David Keskin

Enceinte, vous avez un besoin fondamental de pouvoir vous reposer dans un logement chaleureux, harmonieux et équilibré. Laissez rentrer chez vous les bienfaits harmonieux des énergies présentes dans la nature et ouvrez la porte au bonheur. Ce livre vous guidera pas à pas pour repérer les pièces qu'il serait judicieux de repenser.

Jouvence

16,90 €

# DANIEL MEUROIS

*Déjà saluée par des dizaines de milliers de lecteurs  
Une œuvre monumentale...  
Une épopée initiatique incontournable,  
celle de l'Esprit qui s'incarne par Amour*



Tome 1 ISBN : 978-2-923647-40-1

*L'intégralité  
de la vie du  
Christ Jésus  
enfin restituée par la  
Mémoire Akashique*



Tome 2 ISBN : 978-2-923647-52-4

*« Sans doute l'œuvre pour laquelle je suis venu au monde »  
Daniel Meurois*

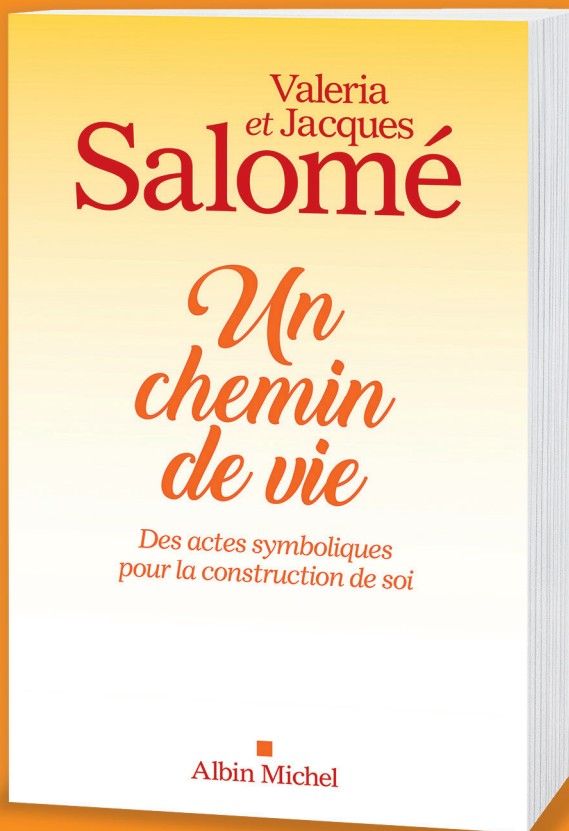


*Le  
Passe-Monde*

DG Diffusion



*« Chaque acte symbolique ouvre un horizon nouveau, pour les petits comme pour les grands. »*



**« LA SYMBOLISATION », UN OUTIL DE COMMUNICATION  
AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES**

---

Valeria et Jacques Salomé livrent les éléments indispensables à sa pratique et décryptent les actes symboliques et leur signification dans la vie familiale et sociale. Onze contes inédits illustrent ce chemin de vie, pour nous aider à évoluer et à grandir de l'intérieur.

---

 **ALBIN MICHEL**