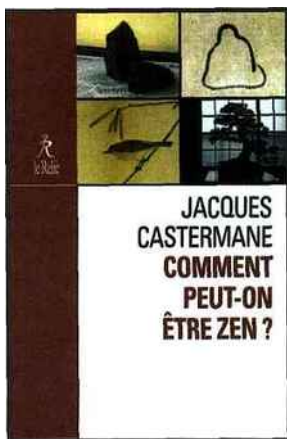




Pleine Page

Sélection
du mois



COMMENT PEUT-ON
ÊTRE ZEN ?

Jacques Castermane
Editions du Relié

En cinquante chapitres, courts et denses, Jacques Castermane réfléchit ici sur un zen pour l'Occident, débarrassé des rites asiatiques, une voie d'action et de méditation laïque, au quotidien. Il trace un chemin d'expérience et d'exercice qui nous conduit à une nouvelle culture du silence et à la simplicité nécessaire dans un monde de plus en plus compliqué et bruyant. Il nous mène à la connaissance du fonctionnement de notre propre esprit et répond au désir de se changer soi-même. Tous ces chapitres, pleins de bon sens et de lucidité, nous amènent à mieux comprendre le sens de notre vie. « Notre état de santé fondamental réside dans le calme intérieur », nous dit l'auteur. Son livre apaise l'âme tout en lui redonnant une nouvelle confiance dans l'existence.

Jacques Castermane a suivi durant plus de 20 ans (1967-1988) l'enseignement du sage de la Forêt noire » Karlfried Graf Durckheim. Depuis 1981, il anime une école de méditation dans la Drôme le centre Durckheim. Il a publié des entretiens avec ce maître. Le Centre de l'être aux éditions de la Table Ronde, La Sagesse exercée avec une préface d'André Comte-Sponville.

18 €



Himalaya
Les chemins du bouddhisme
Photos et texte Matthieu Ricard
Editions de La Martinière

Depuis trente-cinq ans, Matthieu Ricard photographie les maîtres spirituels, la vie dans les monastères, l'art et les paysages du Tibet, du Bhoutan et du Népal. Réalisé aux couleurs du Tibet, ce coffret réunit ses 3 derniers livres. Joli coffret-cadeau à petit prix pour les fêtes de fin d'année. Les revenus de ce livre sont entièrement consacrés aux projets humanitaires menés en Asie, au Tibet, au Népal, en Inde et au Bhoutan à travers l'association « KARUNA, Humanité et Développement ».

29,90 €

Coup de cœur

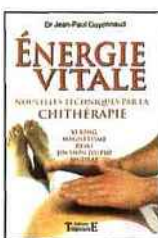
S'ouvrir à la compassion
Sous la direction de L. Basset



Editions Albin Michel

Valeur cardinale de bien des religions, la compassion est aujourd'hui mal comprise. En quoi se différencie-t-elle de l'amour et de la charité? Comment ne pas la confondre avec l'empathie passive envers ceux qui sont touchés par le malheur du monde qui s'étale sur nos écrans? La compassion avec les plus fragiles n'est-elle pas un obstacle à la justice sociale?

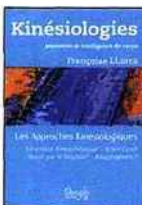
Réunissant théologiens et penseurs chrétiens, mais aussi juifs et bouddhistes, Lytta Basset nous invite à découvrir une compassion non pas inerte, mais acquise de haute lutte, non pas passive, mais active et, pour tout dire, militante.



Energie vitale
Dr Jean-Paul Guyonnaud
Editions Trajectoire

Cet ouvrage expose de manière concrète le concept de base et la pratique quotidienne de la Chithérapie. Il vous permet de redécouvrir l'énergie vitale que vous avez déjà en vous et vous donne les clés d'une harmonisation complète. Avec la Chithérapie, vous découvrirez que tout ce qui est nécessaire à votre équilibre physique et émotionnel se trouve en vous. Pratiquer la Chithérapie vous fera prendre conscience du fait qu'il faut changer votre façon d'être afin d'éviter une accumulation de tensions dans notre corps. Guérir est un processus qui commence en soi. L'ouvrage est illustré de nombreuses photos.

24 €



Kinésiologie
Françoise Llorca
Editions Dangles

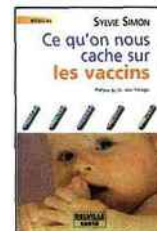
La kinésiologie est une discipline en plein essor, avec des résultats probants, mais qui reste encore méconnue du grand public. Si les origines de la kinésiologie reposent sur l'Énergétique Chinoise, elle a donné naissance à différentes approches, parmi lesquelles le Touch For Health® (Santé par le Toucher) et l'Éducation Kinésithésique® dont fait partie le Brain Gym®. Françoise Llorca possède le talent rare d'expliquer d'une façon simple et imagée les méandres complexes des manifestations de notre corps, de ses blocages et des réponses que propose l'approche kinésio-logique.

20 €



Sagesses pour aujourd'hui
Entretiens réalisés par Colette Mesnage
Editions Albin Michel

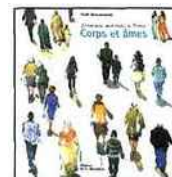
Qu'est-ce que la sagesse aujourd'hui, à l'heure de toutes les désillusions? Colette Mesnage est allée à la rencontre de personnalités d'horizons divers qui, toutes, peuvent nous aider à mieux comprendre le monde et à y vivre. Avec la participation de Cheikh Bentounès, Benoît Billot, André Comte-Sponville, Boris Cyrulnik, Josy Eisenberg, Genevieve de Gaulle-Anthonioz, Albert Jacquard, biologiste, Betoule Lambiotte, Théodore Monod, Jean-Marie Pelt,



Ce qu'on nous cache sur les vaccins
Sylvie Simon
Editions Delville Santé

A travers le monde, les fabricants de vaccins orchestrent des campagnes publicitaires massives, basées sur leurs interprétations de la vérité scientifique qui sont plébiscitées par les médias. Contrairement aux médicaments, les vaccins sont destinés à des personnes en bonne santé dans le dessein de prévenir des maladies hypothétiques. Aussi, il serait normal que tout citoyen reçoive une information précise et impartiale tant sur les risques de ces maladies que sur ceux qu'il encourt avec les vaccins. L'auteur se réfère aux travaux de chercheurs de haut niveau, médecins et biologistes, qui n'ont pas d'intérêts dans des firmes pharmaceutiques.

17,90 €



Corps et Ames
Noëlle Herrenschmidt
Editions de La Martinière

Depuis vingt ans, NH explore les lieux clos afin d'en découvrir, par le dessin et la parole, l'humanité. Après avoir brossé un portrait de notre société dans ses institutions essentielles que sont la justice et la Santé, elle s'est cette fois-ci intéressée à la Religion. En 1986, elle décide de parcourir la France pour aller à la rencontre de gens ordinaires afin de les interviewer sur une partie de leur vie très intime et très universelle: leur foi religieuse. Reportage de société, ce livre dessine un état des lieux des pratiques et croyances religieuses à travers de témoignages sincères et émouvants d'hommes et de femmes, riches ou pauvres, Français de souche ou nouveaux concitoyens.

42 €



ABC des ondes électromagnétiques
Gaël Sitzia
Editions Grancher

L'électromagnétisme a envahi notre monde. Il suffit pour s'en convaincre de faire l'inventaire de toutes nos machines électriques et électroniques, dont nous ne saurions plus nous passer. Notre environnement technologique repose sur lui, créant un immense brouillard invisible et permanent, dans lequel nous baignons. Mais quels sont les risques pour la santé et l'environnement? Gaël Sitzia propose un travail d'enquête, basé sur des informations fiables et sérieuses, qui nous permet enfin d'y voir un peu plus clair.

15 €