



HARMONISEZ VOS DIAPHRAGMES ET GAGNEZ EN BIEN-ÊTRE

F. Bion - L. Tonnerre - F. Bourgois - Editions Bussière

Nous connaissons le diaphragme thoracique, mais en réalité nous possédons cinq diaphragmes. Chacun d'eux, placés à différents endroits de notre corps, agissent de façon similaire. Au fil d'exercices didactiques les ciblant un à un, on apprend à les harmoniser entre eux.

Cet ouvrage nous aide à découvrir leurs influences sur notre psyché ainsi que sur notre corps, à agir sur nos diaphragmes pour nous libérer de nos tensions physiques et émotionnelles.

DIALOGUES AVEC L'INVISIBLE

Laurence de Bourbon-Parme-Dufresne – Editions Aluna

L'auteure depuis son enfance entend des voix, elle communique avec des êtres lumineux. Et si cette singularité était une chance et non une épreuve comme elle l'a cru si longtemps ? La chance d'apprendre aux autres à donner un sens à leur vie. L'auteure a fait le choix de témoigner et d'aider celles et ceux qui le désirent à se trouver et à laisser parler l'amour qui sommeille en eux afin de vivre en harmonie avec leur cœur.

FUSION, BOUDDHISME & CHAMANISME

Laurent Hugelit - Edition Mama

Accompagné par les esprits tutélaires de la forêt, de la steppe, des montagnes et des mondes spirituels, l'auteur parcourt le noble « octuple sentier » du Bouddha (la voie de la conscience en huit étapes) à la lumière de la pratique chamanique.

Lâcher-prise, acceptation et bienveillance – telles sont les intentions du voyage dans lequel nous emmène cet ouvrage qui allie théorie, pratique, et poésie.

KAYA DOVE, L'ANGE DE L'ESPÉRANCE

Pierre Lassalle - Editions Terre de Lumière

Un thriller palpitant, où la science-fiction côtoie l'espionnage, avec une bonne dose de fantastique. Valeurs héroïques, humour, esprit d'équipe : un cocktail dynamique qui nous transporte dans une aventure temporelle pour sauver le futur !



COUP DE COEUR



ECOPSYCHOLOGIE PRATIQUE ET RITUELS POUR LA TERRE

Joanna Macy et Molly Young Brown – Editions Le Souffle d'Or

Beaucoup d'humains portent une souffrance profonde face aux graves atteintes faites à la nature et à notre Terre mère. Or, dans l'impuissance où nous sommes souvent, cette affliction génère souvent de la culpabilité, la colère, ou du déni, et donc de la fermeture d'esprit. Les auteurs proposent un positionnement et des exercices puissants.

Au carrefour de la psychologie, de l'écologie, de l'éco-féminisme et de la pensée systémique, ce livre met en avant le concept novateur d'inconscient écologique.

C'est en même temps un manuel pratique contenant nombre d'exercices et de rituels pour se reconnecter à la Terre, fruit d'un travail de 40 ans testé avec des centaines de milliers de personnes.