
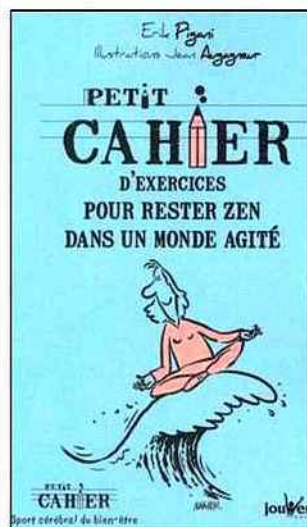


notre sélection

Le mystère des bols chantants

Les bols chantants tibétains – ou vaisseau de cristal – intriguent. Que sont-ils ? À quoi servent-ils ? Pourquoi tremblent-ils et sonnent-ils ? Un livre répond à toutes ces questions et explique notamment l'importance et les bienfaits des vibrations sur le corps humain. À lire par curiosité ou avant de s'en procurer un.


 *Bols chantants tibétains et de cristal, éditions Chariot d'or, 20 €*



Cahier zen

Difficile de garder son calme dans un monde en crise !

Pour vous éviter tout burn-out, les éditions Jouvence proposent un petit cahier d'exercices visant à adopter la zen attitude. Inspiré des enseignements des grands maîtres bouddhistes, ce manuel apprend, de manière ludique, à rester calme et serein en toutes circonstances.

 *Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité, éd. Jouvence, 6,90 €*