

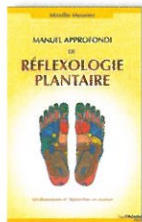
Livres Essentiels

A commander
chez votre libraire



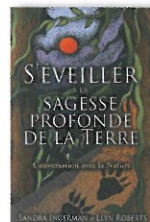
**LE GRAAL :
QUÊTE CHRISTIQUE
ET TEMPLIÈRE :**
De Chrétien de Troyes à
l'Évangile selon saint Jean, une
question pour notre temps
Jean Poyard
Editions Dervy
Broché - 715 pages - 28,00€
ISBN : 979-1024201566

Nous avons une mission spirituelle à accomplir lors de notre passage sur Terre. Toutefois, malgré son importance pour la pleine réalisation de notre être, peu d'entre nous en sont pleinement conscients. Et si notre signe astrologique nous permettait de lever le voile sur notre mission spirituelle ? Forte de son expérience de plus de 30 ans en tant qu'astrologue, Marie-Claude Nadeau nous propose un enseignement unique sur la mission spirituelle des 12 signes astrologiques. Après nous avoir parlé des clans élémentaires selon l'enseignement shamanique de la Roue de la médecine, l'auteure aborde le cur de son sujet en décrivant les missions spirituelles de chacun des signes (...)



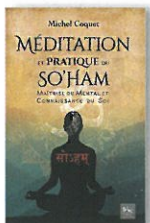
**MANUEL APPROFONDI
DE RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**
Mireille Meunier
Editions Guy Trédaniel
Broché - 253 pages - 28,00€
ISBN : 978-2813206282

La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle qui soulage des troubles de santé, mais traite aussi le "terrain" du malade dans sa globalité. Elle permet d'agir sur de nombreux maux dont beaucoup de personnes souffrent quotidiennement : constipation, mal de dos, bronchite chronique, règles douloureuses, arthrose, etc. Elle a pour seul effet secondaire une détente profonde ! Elle peut se pratiquer en auto-traitement dès le début d'un malaise et donne ainsi la possibilité au malade d'être "actif" envers sa santé ; elle est aussi utile dans un cadre familial pour soulager des douleurs et enfin, elle permet au praticien d'effectuer un bilan de santé et de traiter le patient en profondeur. Le lecteur trouvera une approche complète de la réflexologie plantaire, avec de nombreuses illustrations, photos (...)



**S'ÉVEILLER À LA SAGESSE
PROFONDE DE LA TERRE
CONVERSATION AVEC LA
NATURE**
S. Ingerman et L. Roberts
Editions Véga
Broché - 342 pages - 23,90€
ISBN : 978-2858298068

La Nature et la Terre sont conscientes. Elles nous parlent par l'intermédiaire de notre intuition, de nos rêves et de nos aspirations profondes. En ouvrant notre mental, notre cœur et nos sens, nous pouvons, en conscience, nous éveiller à la magie de la Nature et à la profonde sagesse féminine de la Terre. Cet ouvrage nous explique comment entrer en contact avec l'Esprit de la Nature par l'intermédiaire des animaux, des plantes, des arbres, des insectes ou d'autres êtres cachés. Il nous livre les enseignements de sagesse transmis par les Esprits de la Nature tels que l'ours noir, le ver de terre, le serpent, la brume ou l'églantine. Nous découvrons alors quel rôle nous pouvons jouer dans la guérison de la Terre grâce à des outils pratiques (...)



**MÉDITATION
ET PRATIQUE DU SO'HAM**
Maîtrise du mental
et connaissance du Soi
Michel Coquet
Editions Chariot d'Or
Broché - 256 pages - 20,00€
ISBN : 978-2360470624

La pratique de la méditation est depuis toujours la clé pour se libérer de la souffrance et du cycle des renaissances. Elle est le cur essentiel et transcendant de toute religion, la porte étroite par laquelle l'homme peut atteindre son âme. Le Verbe se manifeste dans l'homme par un double son sacré, le So à l'inspiration, et Ham à l'expiration. En se concentrant sur ce son, la conscience finit par n'en garder que le o et le m et réalise ainsi son unité dans le Verbe sacré OM. Puisque l'homme respire 21 600 fois par 24 heures, prendre conscience de son souffle, c'est prendre conscience de la présence de l'âme. (...)



**MA MÉTHODE
DE SOPHROLOGIE
POUR BIEN DORMIR**
Carole Serrat
Editions Essénia
Broché - 192 pages - 20,00€
ISBN : 9791028502515

Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Vous vous réveillez pendant la nuit et ne parvenez plus à retrouver le sommeil ? Vous avez l'impression de ne pas avoir récupéré et vous sentez fatigué au réveil ? Carole Serrat, sophrologue, et Laurent Stopnicki, musicien, vous proposent leur méthode innovante pour vaincre l'insomnie : l'écoute d'une séance de sophrologie musicale spécialement conçue pour les problèmes d'endormissement ou de réveil nocturne. Cette méthode est renforcée et optimisée par nombre d'actions simples à mettre en pratique : bien repérer et neutraliser les facteurs de stress, responsable de vos insomnies (...)



**SE PURIFIER PAR L'EAU
MÉTODES DE PURIFICATION
POUR ÉQUILIBRER SA VIE**
Olivier Manitara
Editions Essénia
Broché - 220 pages - 19,90€
ISBN : 978-2-89724-539-9

L'Eau est non seulement ce liquide que nous connaissons, qui nous permet de boire, de nous laver, de cuisiner, de laver notre linge... Derrière tous ces actes du quotidien se tient une intelligence. « Se purifier par l'Eau » t'apprendra à t'approcher de cette intelligence et des vertus que l'eau peut apporter à ton corps, mais aussi à ton esprit et ta vie intérieure. L'eau a de tout temps été reconnue pour ses vertus de purification, de nettoyage intérieur et de guérison, et elle peut aussi te toucher à travers les mondes subtils qu'elle véhicule. L'eau est véhicule de mondes, mais lesquels ? (...)



**LE YOGA ÉNERGETIQUE
DU SON**
LE CORPS ENCHANTÉ
Domitille Debienassiss
Editions Grancher
Broché - 336 pages - 22,00€
ISBN : 9782733913697

Portée par le souffle, la voix transforme les sons, leur donne sens et résonances. Devenant mots, tons, musique, ceux-ci agissent sur nous, de l'intérieur lorsque nous les produisons, de l'extérieur par l'audition. Par l'art de les émettre, les sons vocaux chantent et enchantent notre corps, notre âme et notre esprit ainsi que le monde qui les recueille. Ils confortent et engendrent l'harmonie en soi et autour de soi. Dans cet ouvrage, l'auteur commence par rappeler la concordance concrète entre les lois de l'harmonie de l'Univers, celles de la musique et celles qui régissent la santé de l'homme. Puis elle propose des exercices simples et illustrés alliant postures, sons sacrés, mantras et respirations spécifiques aux sept demeures du corps. Le Yoga énergétique du son respecte et utilise les grandes connaissances transmises par les mystiques de l'Inde. Il applique aussi le raisonnement thérapeutique (...)



**EN PLEINE
CONSCIENCE**
ITINÉRAIRE LUCIDE VERS
LE BONHEUR SPIRITUEL
Sandra Cardot
Editions Michalon
Broché - 142 pages - 15,00€
ISBN : 978-2841868308

Sandra Cardot n'est ni psychiatre, ni thérapeute, mais " une enfant du rock et des Beaux-Arts ". Son parcours ressemble à celui de tant d'autres, jusqu'au jour où son père disparaît. Elle traverse alors une période de douleur qui aurait pu lui coûter beaucoup. Le salut viendra d'elle-même et de son apprentissage de la méditation de pleine conscience. La pleine conscience est l'état d'attention poussé à son paroxysme, qui permet de se détacher de son mental. En s'appuyant sur son vécu et son expérience, Sandra Cardot propose, étape par étape, un itinéraire simple et clair afin d'accompagner tout un chacun sur la voie de l'éveil de la conscience. Articulé autour de " codes de la route " à observer, un petit guide original et accessible, qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent se réconcilier avec leur propre vie. (...)



**MES PETITS AUTO-
MASSAGES BIEN-ÊTRE**
Dr Luc BODIN
Editions Jouvence
Broché - 128 pages - 6,90€
ISBN : 978-2-88911-734-5

Comment l'auto-massage peut permettre de soulager les bobos du quotidien ? Quels sont les points qui guérissent ? La médecine traditionnelle chinoise est basée sur une vision holistique de l'être humain dans laquelle la circulation énergétique tient une place importante. Dans un corps sain, le Tchi ou Qi se propage librement dans les méridiens. Les bobos ou maladies surviennent en cas de disharmonie ou de blocage du Qi. L'acupression de points précis permet de rétablir l'équilibre et la fluidité. Les 40 auto-massages présentés dans cet ouvrage permettront de recharger vos batteries en quelques minutes, de soulager les pathologies les plus courantes (mal de tête, lumbago, nez bouché, asthme, hoquet...) ou encore de détacher votre corps. L'auteur offre ici un véritable outil d'autonomie et d'évolution personnelle à la portée de tous et au service de votre bien-être. (...)