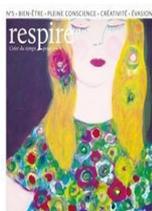


Nous avons lu, vu et écouté pour vous





Respire : créer du temps pour soi / dir. publ. Jean-Philippe Pécoul. - Edité par Oracom Editions. Paris

«*Créer du temps pour soi*», la petite phrase qui suit le nom du magazine «**Respire**» résume tout. Il nous invite à faire le point sur nous-même, à méditer à faire face aux mauvaises nouvelles et corriger ses erreurs. Il permet de relâcher un peu la soupape et aussi donner quelques idées créatives à faire toutes simples.

Avec ses articles riches et nombreux, on comprend pourquoi il paraît seulement tous les 2 mois. Ce n'est pas un magazine qu'on feuillette négligemment sans rien voir ni rien retenir.

Les articles abordent des sujets comme le bien-être, la créativité, les différentes façons de s'évader, la pleine conscience. On n'est pas dans la presse people ou dans les marronniers classiques du style « comment perdre 5kg avant l'été ». Ici, on est dans l'essentiel. On se connecte à soi et on prend le temps de creuser un peu.

<http://www.respiremagazine.fr/>

[Réserver le document](#)



100 conseils pour travailler dans les métiers du bien-être : identifier les différents métiers, définir son projet, lancer et pérenniser son activité / Hélène Bienaimé. -Studyramapro, 2012

Le bien-être est devenu un phénomène de société. Les Français sont de plus en plus nombreux à se préoccuper des soins du corps et de l'esprit. Jadis réservé aux personnes aisées, le concept de bien-être touche désormais toutes les catégories sociales et toutes les tranches d'âge. Même les hommes, longtemps peu concernés par le secteur, n'hésitent plus à fréquenter les instituts et à acheter des produits de beauté.

Pour répondre aux attentes et besoins nés de l'engouement général vis-à-vis du bien-être, un grand nombre de métiers ont vu le jour ou sont en pleine expansion, à l'image de l'ostéopathie ou encore de la sophrologie.

Cependant, il s'avère difficile de s'y retrouver, étant donné la multiplicité des professions proposées par ce secteur d'activité.

Ce guide a pour objectif de vous donner toutes les clés pour bien choisir votre voie. Il dresse un panorama des différents métiers du bien-être (shiatsu, naturopathie, art-thérapie...) et vous offre tous les conseils nécessaires pour réussir non seulement à élaborer votre étude de marché et votre business plan, mais aussi à développer et pérenniser votre activité.

[Réserver le document](#)

Retour chez ma mère / un film d'Eric Lavaine. - Pathé, 2016 (DVD)



Aimeriez-vous retourner vivre chez vos parents ? A 40 ans, Stéphanie est contrainte de retourner vivre chez sa mère. Elle est accueillie les bras ouverts : à elle les joies de l'appartement surchauffé, de Francis Cabrel en boucle, des parties de Scrabble endiablées et des précieux conseils maternels sur la façon de se tenir à table et de mener sa vie. Chacune va devoir faire preuve d'une infinie patience pour supporter cette nouvelle vie à deux. Et lorsque le reste de la fratrie débarque pour un dîner, règlements de compte et secrets de famille vont se déchaîner de la façon la plus jubilatoire. Mais il est des explosions salutaires...

[Réserver ce document](#)

Dieumerci ! / un film de Lucien Jean-Baptiste. - Wild Side, 2016 (DVD)



A sa sortie de prison, Dieumerci, 44 ans, décide de changer de vie et de suivre son rêve : devenir comédien. Pour y arriver, il s'inscrit à des cours de théâtre qu'il finance par des missions d'intérim. Mais il n'est pas au bout de ses peines. Son binôme, Clément, 22 ans, lui est opposé en tout. Dieumerci va devoir composer avec ce petit "emmerdeur". Il l'accueille dans sa vie précaire faite d'une modeste chambre d'hôtel et de chantiers. Au fil des galères et des répétitions, nos deux héros vont apprendre à se connaître et s'épauler pour tenter d'atteindre l'inaccessible étoile...

[Réserver ce document](#)

Le Yoga : méthode anti stress (DVD)



Bertrand Bruyat est diplômé des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta et Gestion du Stress. Initié aux techniques de méditation et de Yoga Nidra, il travaille depuis 15 ans dans les métiers de la créativité. Il propose cette méthode douce et efficace, fruit de ses expériences et de ses nombreux cours et stages à Paris et en régions pour les femmes, les hommes, les ados et les seniors. Dans ce DVD, Bertrand Bruyat vous guide pas à pas dans une méthode complète de 12 techniques de bases pour lutter efficacement contre le stress.

[Réserver ce document](#)

Feng Shui : le guide pratique (DVD)



Apprenez à faire circuler l'énergie dans toutes les pièces de votre logement. Le Feng Shui a pour objectif de parvenir à un équilibre, l'équilibre des personnes elles-mêmes et celui qui règne entre les personnes. Pour y parvenir, une harmonie doit être créée entre tous les aspects de la vie dans la maison, il faut supprimer tous les obstacles et objets inutiles. La pratique du Feng Shui stimule la libre circulation de l'énergie positive qui, à son tour, diffuse sa positivité sur tous les aspects de la vie...

[Réserver ce document](#)

Barakamon / Yoshino, Satsuki. Ki-Oon, 2012 (15 volumes, série en cours)



“Barakamon” est une expression du sud du Japon qui signifie “avoir la pêche” ! Saishû Handa est un jeune calligraphe prometteur... et prétentieux. Incapable d'encaisser les critiques faites par un conservateur de musée, il le frappe violemment. Mis au ban par ses pairs, le jeune homme est contraint à l'exil par son propre père, qui souhaite lui ouvrir les yeux sur sa propre arrogance et son manque de respect envers les autres en le confrontant à un mode de vie bien différent de celui qu'il avait jusqu'à présent. Il est envoyé sur une petite île où il va rapidement faire la connaissance des villageois, un peu contre son gré : alors qu'il pensait pouvoir peaufiner son art dans la tranquillité en attendant de pouvoir faire son retour, il est sans-cesse dérangé par des habitants à la mentalité bien différente de ce que l'on voit en ville...

[Réserver le document](#)

100 % Fêtes : plein d'idées pour s'amuser toute l'année ! Bayard, 2010



Un livre d'activités pour organiser et animer sa fête. Anniversaire, carnaval, Noël, soirées pyjama, fêtes des Pères et des Mères, arrivée du printemps... autant d'occasions pour s'amuser toute l'année ! Invitations, déco, goûters, jeux, bricos, cadeaux... plein d'idées à picorer pour une fête 100 % réussie !

[Réserver ce document](#)

Tout commence ici / Patel, Meera Lee - le Livre de poche, 2016



L'auteure nous invite à un voyage intérieur, à la découverte de soi, à partir de citations d'écrivains et de penseurs qu'elle a illustrées à l'aquarelle. S'appuyant sur ces messages, elle nous incite à les mettre en pratique avec des exercices - tests, listes, souvenirs...

Un voyage à faire seul ou entre amis.

[Réserver ce document](#)

Les chroniques suédoises : un peu de Suède dans ce monde de brutes / Nils Glöt. Delcourt, 2014



Le "modèle suédois", c'est un peu l'exemple à suivre. Le pays parfait qui combat les inégalités, lutte contre le réchauffement climatique et ne laisse aucune chance à la xénophobie. Dans Les Chroniques suédoises, cette terre rêvée devient le terrain de jeu de toutes les utopies. La Suède des Chroniques, c'est le pays imaginaire où l'on ne sait plus très bien si tout cela est possible, ou si l'on aimerait que ça le soit.

[Réserver ce document](#)

Et en un clic, d'[autres BD qui font du bien](#)



Le début des haricots : roman / Fanny Gayral, Edité par Albin Michel.
Paris - 2017

Entre son métier de médecin urgentiste, ses histoires d'amour qui tombent à l'eau, son père qui la terrorise, Anna n'a plus le temps de penser à elle. Alors quand, par hasard, elle tombe sur ce panneau : Stage de psychothérapie intégrative. Thème de la semaine : courageux. L'être, le devenir ? elle se dit qu'il n'est peut-être pas trop tard pour reprendre sa vie en main. Mieux vaut sombrer dans l'ésotérisme que dans la dépression ! Et si, pour vous aussi, ce genre de thérapie c'était... le début des haricots ? Plus efficace qu'un psy, moins cher qu'une cure de détox, un premier roman salubre de Fanny Gayral, jeune médecin qui s'amuse de nos névroses... pour voir les choses du bon côté !

Une bouffée d'air frais. Un grand plaisir à déguster sans modération. Des moments simples et très proches de la réalité. Des situations comiques, attendrissantes et touchantes. C'est épatant. Super moment de détente et de fou rire qui fait un bien fou. Il y a tout ce qu'il faut pour vous redonner le sourire : Humour, Douceur et Tendresse.

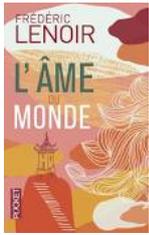
[Réserver ce document](#)
[pour voir les autres romans "feel good"](#)



L'espace d'un an / Becky Chambers, Édité par L'Atalante

Rosemary, jeune humaine inexpérimentée, fuit sa famille de riches escrocs. Elle est engagée comme greffière à bord du Voyageur, un vaisseau où elle apprend à vivre et à travailler avec des représentants de différentes espèces de la galaxie : reptiles, amphibiens, intelligences artificielles ou autres humains. Les tribulations du Voyageur, parti pour un trajet d'un an vers une planète lointaine, composent la tapisserie chaleureuse d'une famille unie par des liens plus fondamentaux que le sang ou les lois : l'amour sous toutes ses formes. Loin de nous offrir un space opera d'action et de batailles rangées, Becky Chambers signe un texte tout en humour et en tendresse subtile. Baroque, optimiste, doux, apaisé : voilà comment qualifier ce premier roman dont on sort la bienveillance au cœur et le sourire aux lèvres. Un livre profondément « humain » qui fait un bien fou !

[Réserver ce document](#)



L'Âme du monde/ Frédéric Lenoir, Edité par Nil, 2017

Huit sages venus des quatre coins du monde se réunissent à Toulanka, dans un monastère perdu dans les montagnes tibétaines pour échanger avec deux adolescents sur les valeurs universelles. Les Huit sages représentent les principaux courants spirituels du monde. Dans ce conte initiatique, pour la (re)découverte des diverses manières d'appréhender le monde, l'auteur excelle à mettre en évidence les points communs plutôt que les différences .

[Réserver le document](#)



Et j'ai dansé pieds nus dans ma tête / Olivia Zeitline, Editions Solar 2017

L'histoire d'une (re)naissance : celle de Charlotte, trentenaire qui après un burn out va peu à peu revivre et trouver sa voix en apprenant à écouter son intuition. Mi-fiction, mi documentaire, un roman intéressant sur les synchronicités de la vie.

[Réserver ce document](#)



A fleur de peau / Saverio Tomasella, Editions Leduc 2017

Après avoir écrit plusieurs essais documentaires sur l'hypersensibilité, Saverio Tomasella propose aujourd'hui une découverte de ce sujet sous format fiction. Le résultat est ce récit prenant et attachant où l'on suit Flora, une jeune femme hypersensible qui apprivoise peu à peu cette qualité, qui lui apporte d'immenses joies, une empathie exceptionnelle, une relation émerveillée avec la nature, mais qui semble parfois mettre en danger son équilibre et contrarier son aptitude au bonheur. De rencontres en rencontres, cela va lui permettre de réenchanter son quotidien et de transformer sa vie... Pour le meilleur !

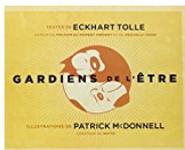
[Réserver le document](#)



Transmettre, ce que nous nous apportons les uns aux autres / collectif, Editions les Iconoclastes, octobre 2017

Une lecture lumineuse sur la transmission, omniprésente dans nos vies, mais dont nous n'avons pas toujours conscience. A travers des témoignages riches et variés de Céline Alvarez, Christophe André, Frédéric Lenoir, Matthieu Richard et d'autres, à travers le prisme de l'éducation, de l'écologie, de la bienveillance, un voyage inspirant au coeur de la transmission qui se termine par des extraits de textes et des liens vers des projets à suivre.

[Réserver le document](#)



Gardiens de l'être/ textes de Edkhart Tolle , illustrations de Patrick McDonnell
Editions Ariane, 2015

Une parole d'Edkard Tolle et une illustration de Patrick McDonnell pour évoquer une réflexion, une introspection, l'amour de la nature, des humains, l'émerveillement dont est porteur le moment présent. « Tout ce qui est naturel -chaque fleur, chaque arbre, chaque animal- peut nous apprendre d'importantes leçons »

[Réserver le document](#)



Flow, numéro 22.- La Poésie est une lettre d'amour adressée au monde (Charlie Chaplin)/ dir. De publication Rolf Heinz. - Editions Prisma média, 2018

Flow est un magazine qui s'affranchit des codes traditionnels de la presse féminine et pose un nouveau regard sur le monde. il célèbre la créativité, la beauté des choses imparfaites et l'instant. On ne fait pas la course aux tendances et à ce qu'il ne faut surtout pas rater, on prend au contraire le temps de vivre, de profiter du moment. Ce concept est très innovant puisqu'au delà de la ligne éditoriale, Flow propose de jouer avec le fond et la forme. Les choix de papiers et l'identité visuelle changent en fonction de la thématique de la partie. Et chaque numéro offre des petits cadeaux en papier pour l'effet pochette surprise.

Flow parle au coeur et à l'esprit de la lectrice, mais aussi à son âme. Lisez, respirez, vagabondez... laissez vous porter au fil de Flow. Un joli voyage.

[Réserver le document](#)



Sophrologie et activités ludiques/Christelle Thirion.- Editions Mango, 2018

La sophrologie valorise l'adulte comme l'enfant et aide à se sentir mieux, à appréhender son corps et ses limites, à connaître les peurs, les colères, les angoisses. L'auteur, sophrologue, spécialiste de l'enfant présente une série d'exercices simples à faire chez soi. Elle donne quelques clefs pour se détendre en même temps que vos enfants. Découvrez ainsi une autre manière de vous ressourcer,

[Réserver le document](#)



Le loup des sables / Ana Lind et Violaine Leroy. Bayard, 2012

Les parents de Zacharina ne sont pas assez disponibles pour elle.

Elle rencontre le loup des sables, un animal qui se nourrit de la lumière du soleil et du clair de lune. C'est l'ami parfait : il sait répondre, avec patience et fantaisie, à toutes ses questions...

Un roman philosophique qui fait du bien !

[Réserver ce document](#)



Dépêche-toi, Milo / Alice de Poncheville et Anne Montel, 2015

Un roman imaginé pour être lu à deux... Et partager une histoire qui donne envie de prendre son temps.

[Réserver le document](#)

À écouter aussi...



100% zen : voyages / Patrick Jaymes, real. (CD audio)

Musique audio

[Réserver le document](#)

La femme idéale / Ben Mazué, Sony Music 2017 (CD audio)



Le dernier opus de Ben Mazué est un délice pour les oreilles ! Des chansons qui regardent à l'intérieur comme à l'extérieur de leur auteur. Des histoires de cadeaux magnifiques et de petits cailloux dans la chaussure. En démaquillant la femme idéale, en sublimant l'amour quotidien, en glorifiant les sauts dans le vide, Ben Mazué tire en quelques titres, et sans doute avec plus de sincérité que jamais, le bilan d'un premier tiers de vie.

[Réserver ce document](#)

