



NOTRE SELECTION LIVRES

MARCHER PIEDS NUS - LA REFLEXOLOGIE NATURELLE - Gil AMSALLEM

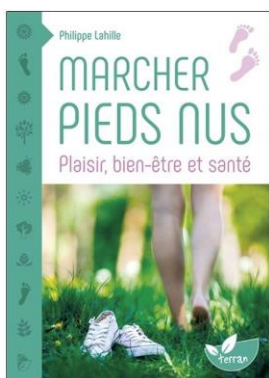
Résumé : Pourquoi marcher pieds nus ? Pour redonner aux pieds leurs pleins pouvoirs et reconnecter notre corps avec les énergies de la Terre. La marche pieds nus, ou earthing, permet de prendre conscience de sa respiration et de solliciter naturellement des points de réflexologie. Elle est aussi un mode de méditation. Kinésithérapeute, Gil Amsallem vous explique tout ce qui se passe dans nos pieds lorsque vous marchez, non seulement en anatomie, mais aussi en énergétique.

Il vous conseille sur les soins à leur apporter et vous propose des exercices simples. 40 exercices, soins et massages. Les points de réflexologie essentiels.



MARCHER PIEDS NUS - Philippe LAHILLE

Résumé : Marcher pieds nus est tout ce qu'il y a de plus naturel, notre organisme a été conçu pour cela. Les bébés ne naissent pas chaussés. Retrouver tous les bienfaits de la marche pieds nus, c'est finalement éviter les nuisances causées par le port de chaussures. Comme l'auteur a pu le constater au cours de ses randonnées, le sujet intéresse un nombre croissant de personnes. L'ouvrage se compose de deux parties. Tout d'abord, il s'intéresse aux bénéfices induits sur le plan de la santé physique et psychique comme sur le plan sensoriel : massage des zones réflexes, rééducation neuromusculaire et proprioceptive, amélioration de la circulation sanguine, renforcement du système immunitaire, action anti-inflammatoire grâce à l'effet grounding, évacuation du stress, reconnexion directe à la terre, etc. La seconde partie est orientée vers les aspects techniques : comment débiter, organiser les premières randonnées, éviter les désagréments, tenir compte des saisons, commencer le jogging, pratiquer certains exercices spécifiques... En fin d'ouvrage, une sélection des lieux les plus appropriés est proposée (parcs, jardins, forêts, littoral). La démarche de ce guide n'est pas de vous inciter à courir pieds nus un marathon, gravir des montagnes ou marcher sur le feu, mais tout simplement de vous inviter à redécouvrir le plaisir d'une activité authentique. Essayez à votre tour et vous serez conquis !



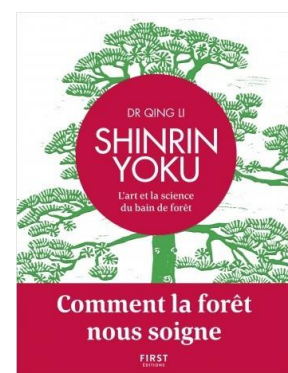
SHINRIN YOKU - L'ART ET LA SCIENCE DU BAIN DE FORET - COMMENT LA FORET NOUS SOIGNE - Dr Qing Li

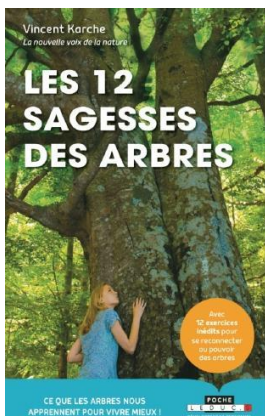
Résumé : La nature, une amie qui vous veut du bien

Le bain de forêt est une pratique médicale qui existe au Japon depuis longtemps sous le nom de shinrin-yoku.

Les recherches du Dr Qing Li, expert en sylvothérapie, ont prouvé que passer du temps au contact de la nature, que ce soit en marchant dans les bois, en faisant une pause dans un parc, en aménageant sa maison avec des plantes d'intérieur ou en vaporisant des huiles essentielles, avait d'innombrables bienfaits sur notre santé. Ces habitudes provoquent réduction du stress, stimulation de l'énergie, amélioration de la concentration et de la mémoire, réduction de la tension artérielle et même perte de poids.

Vous trouverez dans cet ouvrage tous les conseils pour mettre en pratique le shinrin-yoku et bénéficier du pouvoir des arbres. Recentrez-vous sur vos cinq sens pour apprécier les cadeaux de la nature et profiter pleinement de l'instant présent.





LES 12 SAGESSES DES ARBRES - Vincent KARCHE

Résumé : La plus grande leçon que la forêt nous enseigne est la présence : au contact des arbres et en observant les stratégies qu'ils déploient pour se maintenir en vie, nous nous reconnectons à nous-même et à l'"ici et maintenant". Riche de son expérience de forestier, des enseignements transmis par des Amérindiens du Québec et d'heures d'observation passées dans la nature, Vincent Karche nous livre 12 leçons essentielles à appliquer au quotidien.

Découvrez dans ce livre : 12 exercices inédits pour trouver une nouvelle qualité de présence ; 12 moments de créativité pour exprimer vos ressentis ; des techniques de respiration ressourçantes et des pratiques comme le Shinrin-Yoku (bain de forêt japonais). Respirer, s'ancrer dans le présent, respecter son rythme, se sentir relié aux autres, vivre avec les saisons, faire d'une rupture une chance, se reposer, apprécier de vieillir...

ALIGNEMENT, CENTRAGE, ANCRAGE, ENRACINEMENT- Mary Laure Teysseire

Résumé : Nous sommes plus que notre corps physique. Nous possédons tous un champ d'énergie personnelle qu'il est important de connaître pour pouvoir évoluer et se sentir en harmonie. L'ancrage, l'enracinement, l'alignement, le centrage sont de magnifiques outils pour soutenir votre intention d'évolution. Maîtriser ces concepts, c'est reprendre ou renforcer notre pouvoir personnel.

Mais que signifient-ils exactement ? Comment peuvent-ils vous permettre de retrouver une vie épanouie et pleine de sens ? Comment utiliser l'énergie de la Terre pour soutenir vos projets ?

Illustré de photos et de dessins techniques, enrichi d'exercices et de témoignages, cet ouvrage complet et concret vous accompagnera sur votre chemin.

