

Un cahier pratique pour méditer

Aux working-girls ultra-stressées, celles qui veulent

toujours tout contrôler et celles qui souhaitent se mettre à l'écoute d'elles-mêmes, ce cahier apporte calme et bien-être. Mieux : méditer apprend à mieux se connaître, à prendre confiance en soi et à s'ouvrir aux autres ! Grâce à un programme complet d'apprentissage de la méditation, explorez votre esprit, décryptez votre fonctionnement et surmontez pas à pas vos difficultés pour déstresser et transformer votre vie !

Christiane Beaugé, **Mon cahier méditation**, Solar, 2019, 7,90 €

La référence de la méditation pour (et avec) les enfants



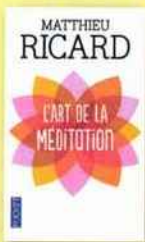
Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ?

La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement

aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 4 à 10 ans et à leurs parents.

Eline Snel, **Calme et attentif comme une grenouille – La méditation pour les enfants... avec leurs parents**, avec un CD MP3, Les Arènes, 2017, 24,90 €

Un guide théorique et pratique



Si l'apprentissage de la méditation est un long chemin que même les plus grands sages suivent toute leur vie durant, un exercice quotidien peut déjà transformer notre regard sur

nous-mêmes et sur le monde. Tel est le propos de cet essai très accessible, à la fois guide spirituel et philosophique et initiation concrète à la pratique de la méditation. Riche de son expérience de moine, de sa connaissance des textes sacrés, de sa fréquentation des maîtres, Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des