



## UN CD POUR MÉDITER AU BUREAU

Au travail, on est interrompu en moyenne toutes les trois minutes ! Pour mieux gérer son stress, ce livre propose une méthode de méditation. Des exercices faciles, livrés avec un CD de Christophe André, pour s'entraîner à la pleine conscience. «Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité», de M. Chaskalson, éd. Les Arènes, 24,80 € (1).

## DES HUILES ESSENTIELLES POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

Ces perles à base d'huiles essentielles à glisser sous la langue aident à se détendre en profondeur et à s'endormir plus facilement. Simples à utiliser et pratiques à emporter. Entre trois et six perles, trois fois par jour. Nature et Découvertes, 9,50 €, [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com) (2).