

■ Ne te quitte pas, le corps au cœur de la méditation, *Martin Aylward*, traduction *Elena Zahariev et Julien Delon*, éd. Les Arènes, 2019, 310 p., 22,80 €. Se reconnecter avec soi-même pour se déconnecter des écrans et autres réseaux sociaux. Réflexions et exercices pratiques.