



101 FAÇONS DE SE RECONNECTER À LA NATURE,
de Frederika Van Ingen, Éditions Les arènes, 23,90 €.

La vie moderne nous a éloignés de notre connexion originelle à la nature. Et pourtant, ses bienfaits sur notre santé physique et mentale sont scientifiquement prouvés. Dans cet ouvrage, l'auteure sème de nombreuses petites recettes, inspirées des peuples Racines, pour se reconnecter à la nature, la regarder, la ressentir, retrouver un état de gratitude envers elle, réveiller le sentiment d'appartenance à une culture vivante. Respirer avec l'arbre, marcher pieds nus sur la terre, écouter avec le ventre... Pour le peuple Lakota, la nature est un être. Notre corps est la nature ! P.R.