

C'est à lire...

Après l'effervescence de la rentrée une sélection d'ouvrages pour rester zen !



LES 3 CLÉS POUR HARMONISER VOS ÉMOTIONS, de Fabienne Dalphin Baucheron, Editions Dangles, 19 €.

Avec ce bouquin, on ne se laisse pas déstabiliser par la fatigue, le manque de confiance en soi, les débordements émotionnels, les peurs, les pensées excessives, les problèmes de sommeil, les difficultés de communication, le manque d'amour de soi, le non-respect de soi, la recherche de sa voie ou la solitude..., rien que ça ! Grâce aux clés délivrées par Fabienne Dalphin Baucheron coach en image et conseillère agréée en Fleurs de Bach, en associant des couleurs, des pierres, cette nouvelle année devrait s'opérer sans encombre. Chacun trouve les conseils adaptés à ses préoccupations avec simplicité et bienveillance. V.C.



MANDAL'ART, de Margot Linbaum et Théo Lahille, éditions Piktos, 8 € à la Fnac.

À la rentrée on reste centré ! Et dès qu'on peut, on fait travailler les deux hémisphères de son cerveau en coloriant des mandalas Tibétains Amérindiens et précolombiens ou Zentangle. Pour libérer les émotions et la créativité, on colorie, en concentration de l'extérieur vers l'intérieur, en ouverture du centre vers le contour. Chaque mandala est accompagné d'une petite légende culturelle expliquant l'origine et la symbolique du mandala choisi. Au final au reste zen. Le stress ne passera pas par vous ! V.C.