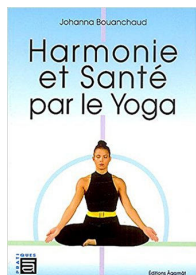


Les bons gestes du shiatsu : le massage japonais de détente et de remise en forme : un guide complet et détaillé / Jean-Louis Abrassart. - G. Trédaniel, 2016
613.7 ABR

Ce guide présente des points à presser et des étirements pour se détendre, se soulager et se dynamiser : le shiatsu assis, latéral, de l'arrière et de l'avant du corps.



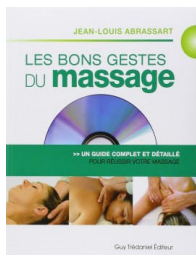
Harmonie et santé par le yoga / Johanna Bouanchaud. - Palaiseau : Agamat, 2003.
613.7 BOU

L'auteur propose 21 séances de dix à quinze minutes quotidiennes, illustrées par des photos, détaillant tous les mouvements à accomplir pour améliorer la santé : détente, allègement des jambes, relaxation et tonicité des muscles, etc.



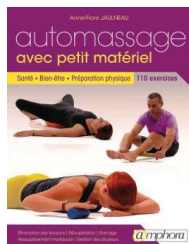
Le manuel du yoga à l'école : des enfants qui réussissent / Micheline Flak, Jacques de Coulon. - Editions Payot & Rivages, 2016
613.7 FLA

Les auteurs entendent faire entrer la relaxation dans l'espace de la classe, pour guider les jeunes vers une meilleure gestion de leur énergie et leur permettre de trouver confiance en eux. Cet ouvrage explique en détail une méthode pour y parvenir, par l'intermédiaire de 27 exercices pratiques.



Les bons gestes du massage : un guide complet et détaillé pour un massage réussi / Jean-Louis Abrassart. - G. Trédaniel, 2011
615.82 ABR

Un guide pour apprendre à masser et obtenir un résultat maximal en travaillant les muscles en profondeur et avec précaution. La méthode proposée dans cet ouvrage est destinée à acquérir toutes les qualités nécessaires à un bon masseur.



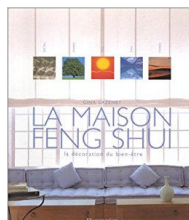
Automassage avec petit matériel : santé, bien-être, préparation physique : 114 exercices / Anne-Flore Jaulneau. - Amphora, 2016
615.82 JAU

Présentation d'une centaine de manœuvres d'automassage faciles à mettre en place. Avec un rappel des bases anatomo-physiologiques et la description du petit matériel indispensable.



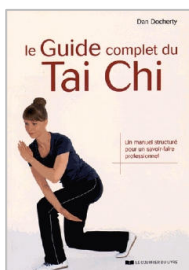
Home déco zen / Claire Browet, Anne Dayez, Marine Derien. - De Vecchi, 2007
745.5 BRO

Le home déco consiste à réaliser des tableaux en faisant appel à toutes les techniques issues des arts. L'auteur présente 20 projets inspirés de la culture asiatique : panneaux muraux aux lignes épurées, à la matière profonde (velours, peinture épaisse, couleurs chaudes et sourdes), tableaux aux formes arrondies, etc.



La Maison feng shui : la décoration du bien-être / Gina Lazenby. - Flammarion, 1999
747 LAZ

Le feng shui propose à chacun une nouvelle façon de concevoir la décoration et de mieux comprendre l'environnement. A l'aide d'exemples d'aménagement, on apprend à transformer l'intérieur d'une habitation et à améliorer tous les domaines de l'existence.



Le guide complet du tai chi : un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel / Dan Docherty. - le Courrier de livre, 2015
796.81 DOC

Manuel présentant les fondamentaux de cet art martial millénaire. Après avoir rappelé les origines et les principes philosophiques de cette discipline, l'auteur décrit les 48 postures dont certaines ont été adaptées aux techniques d'autodéfense.

BIEN-ÊTRE



© Racamani

Une sélection de documents adultes Médiathèque André Malraux

LE RÉSEAU DES
idées
// // // // // Médiathèques de Tourcoing

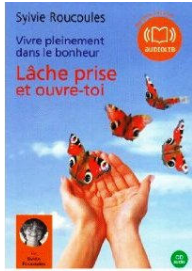
Renseignements :
Médiathèque André Malraux
26 rue Farnelart
Tél : 03 59 63 42 50
mediatheque@ville-tourcoing.fr
Réseau des médiathèques
de Tourcoing



Tourcoing

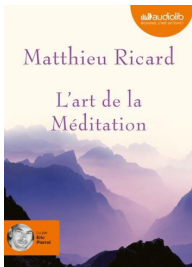
www.tourcoing.fr/mediatheque

A ECOUTER



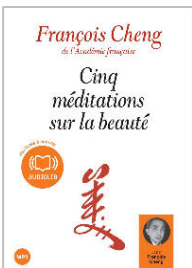
Vivre pleinement dans le bonheur : lâche prise et ouvre toi / Sylvie Roucoules. - Audiolib, 2009
155.2 ROU

Comment construire pas à pas un état de bonheur ? En cultivant l'amour inconditionnel, en développant la connaissance de ses propres talents pour se sentir utile au monde et se mettre au diapason de la loi naturelle d'attraction.



L'Art de la méditation / Matthieu Ricard. - Audiolib, 2008
294.3 RIC

Un petit essai philosophique et spirituel qui initie à la pratique de la méditation et apprend à vivre mieux.



5 méditations sur la beauté / François Cheng. - Les Editions Livraphone, 2008
613.7 CHE

Ce livre est né d'un cheminement amorcé dans « Quand reviennent les âmes errantes » où se dessinait déjà, sur fond de légende chinoise, la vision d'un royaume dans lequel la mort n'est pas une fin définitive.



Agir sur son état de conscience pour retrouver l'harmonie intérieure / Clarisse Gardet. - Audiolib, 2012
613.7 GAR

Notre monde s'accélère et les sources de stress s'amplifient : multiples tâches à effectuer, obligations, nuisances sonores, informations à traiter : notre cerveau est sans cesse sollicité et stimulé. Il est essentiel d'apprendre à se protéger.

A ECOUTER



Explorez vos cinq sens pour vous relaxer intensément / Clarisse Gardet. - Audiolib, 2013
613.7 GAR

Comment se régénérer et échapper aux conséquences néfastes du stress que nous subissons au quotidien ? Grâce à cet outil extraordinaire qu'est la sophrologie. Chaque séance du CD se concentre sur un de vos cinq sens – toucher, odorat, goût, ouïe, vue.



Bien respirer, l'antistress naturel : 11 séances progressives / Yvonne Paire. - Audiolib, 2014
613.7 PAI

Vous recherchez la détente mais aussi la vitalité ? La respiration est à votre disposition. Elle est la clef de votre santé physique, mentale et psychique. Une bonne oxygénation pulmonaire améliore celle de toutes les cellules de notre organisme, même celles du cerveau.



Optimiste ! Grâce à la sophrologie / Sylvie Roucoules. - Audiolib, 2010
613.7 ROU

L'optimisme est un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive. C'est un sentiment moteur de l'initiative. Ne pas se laisser décourager est essentiel. Voir le bon côté des choses est une discipline indispensable.



Relaxation totale : retrouvez une nouvelle énergie / Sylvie Roucoules. - Audiolib, 2009
613.7 ROU

Deux séances de relaxation sophrologiques : la première vous emmène dans un décor de neige, dans la blancheur des montagnes et le bruit des sources fraîches qui vous régénéreront. La seconde vous invite au voyage plus subtil d'une rencontre : celle d'un vieux sage rayonnant d'une tendresse bienfaisante qui vous apaisera.

A LIRE



Grandir heureux et zen / Florence Binay. - Solar, 2017
115.4 GRA

Des conseils pratiques afin de permettre à l'enfant de grandir convenablement et d'avoir confiance en lui. L'auteure propose des solutions pour aider les parents à repérer les besoins fondamentaux (sommeil, alimentation ou estime de soi), ainsi que des exercices de sophrologie, notamment des techniques de relaxation et de concentration.



L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi / Dominique Loreau. - J'ai lu, 2009
158 LOR

Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel.



Pas besoin d'être tibétain pour méditer : la pleine conscience à la portée de tous / Christine Barois. - J'ai lu, 2017
158.1 BAR

Guide d'initiation à la méditation pour apprendre à se recentrer sur l'essentiel et à se retrouver. L'auteure propose des entraînements quotidiens en s'appuyant sur une thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience.



La zen attitude des paresseuses / Anne Benoît. - Marabout, 2007
158.1 BEN

Un guide avec des exercices, des tests, des programmes santé structurés pour apprendre la relaxation, la diététique, la gestion de son temps et optimiser son bien-être.