

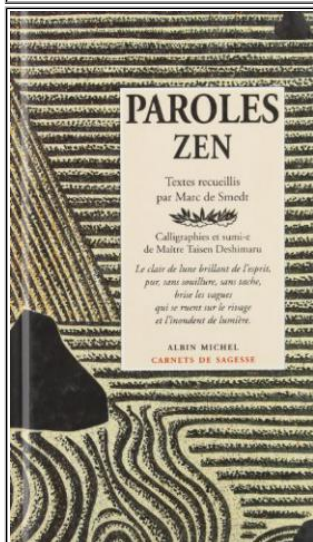
## ZEN ! : de la méditation au bien-être

Submitted by Stellaon Thu, 02/04/2016 - 10:20



Pour parcourir les chemins du bien-être et découvrir l'esprit zen (terme signifiant méditation), Virginie R vous propose une présentation d'ouvrages, accompagnée d'une bibliographie en bas de page. Relaxation, massage, yoga, aromathérapie, respiration, spiritualité : plusieurs ressources sont à exploiter pour apaiser ou concilier corps et esprit.

### Zen, soyons zen...



[Paroles zen](#) est un recueil de textes issus des méditations des plus grands maîtres Zen. Illustrées de calligraphies, elles sont censées ouvrir la voie de l'éveil et du lâcher-prise selon la tradition.

### L'UNIVERS DU ZEN

HISTOIRE, SPIRITUALITÉ ET CIVILISATION  
JACQUES BROSSE

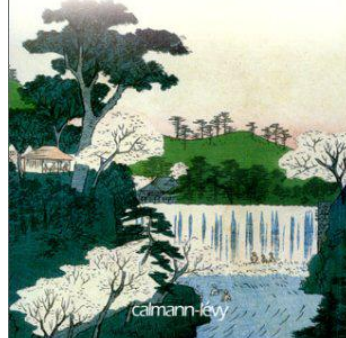


Spiritualités vivantes | protégé par le droit d'auteur | Albin Michel

[L'univers du zen](#), un ouvrage permettant de découvrir l'histoire d'une civilisation à travers la calligraphie, peinture, poésie, cérémonie du thé, arts martiaux, jardins ou architecture? etc.

### Les plus beaux contes zen

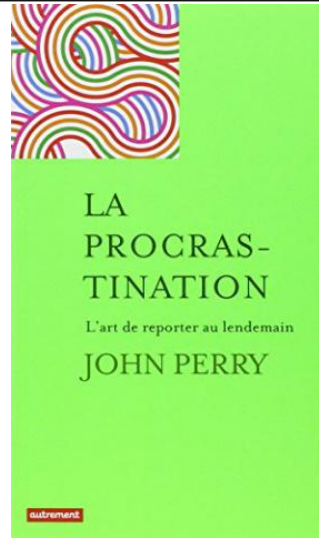
suis de  
L'art des haïkus



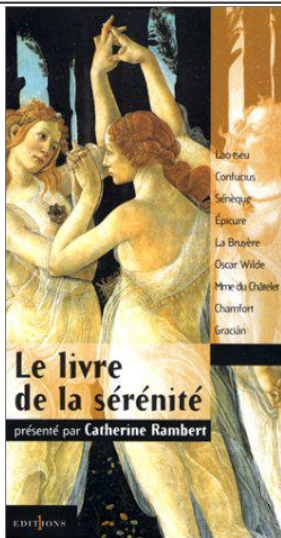
[Les plus beaux contes zen. \[Suivis de\] L'art des haïkus](#) regroupe des contes du Japon, de Chine ou du Tibet.

## Ne remettons pas à demain une occasion de procrastiner...

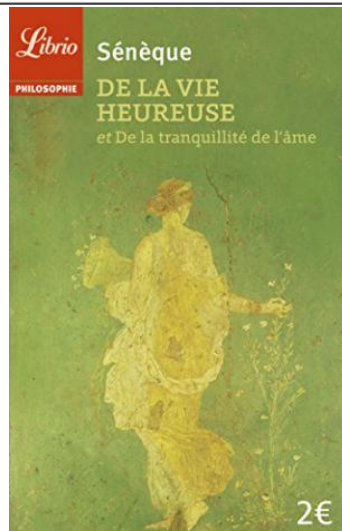
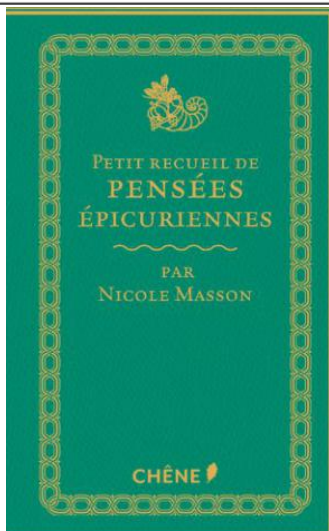
L'art de reporter au lendemain est ici conté sous forme d'essai. La procrastination ou tendance à remettre ses actions au lendemain, considérée par ailleurs comme un défaut, est ici analysée avec un brin d'humour par le philosophe américain John Perry. Cet ouvrage plein d'anecdotes dans lequel le lecteur se reconnaîtra peut-être, aura de quoi rassurer grâce à ses petites suggestions stratégiques qui feront de lui un procrastinateur structuré.



## Sérénité, épicurisme, équilibre intérieur...



[Le livre de la sérénité](#) est une invitation à trouver la voie de la sagesse et de l'équilibre intérieur en puisant dans les préceptes des philosophes et penseurs, de l'Antiquité à nos jours. Stoïciens, épicuriens, philosophes taoïstes ou écrivains modernes, nous livrent leurs visions. Ce recueil foisonnant de textes en tout genre (maximes, pensées, aphorismes, proverbes?), peut se lire au calme, en toute quiétude.

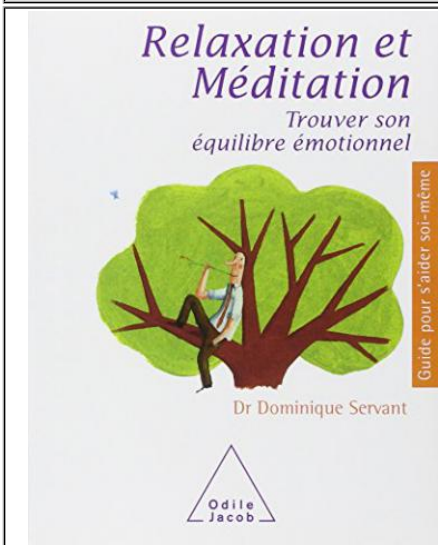


[Petits recueils de pensées épicuriennes / par Nicole Masson](#)

[De la vie heureuse Suivi de la tranquillité de l'âme Sénèque](#)

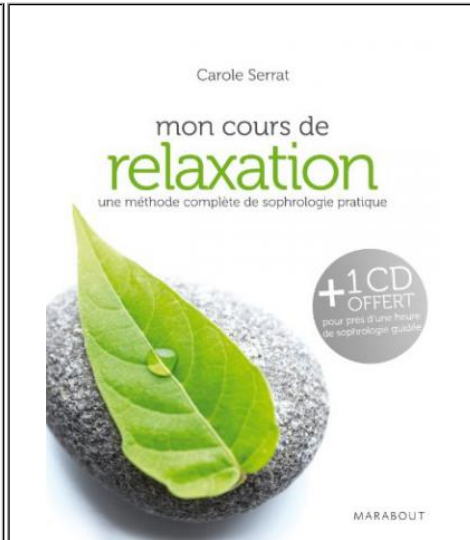
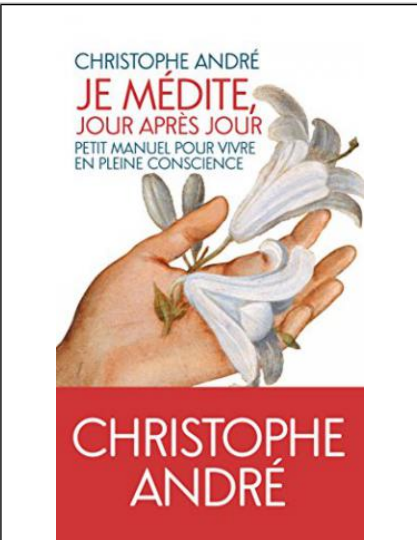
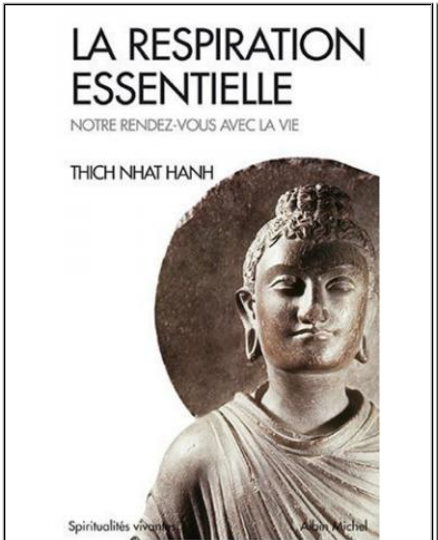
[Du contentement intérieur / Epictète](#)

## Relaxation et méditation...



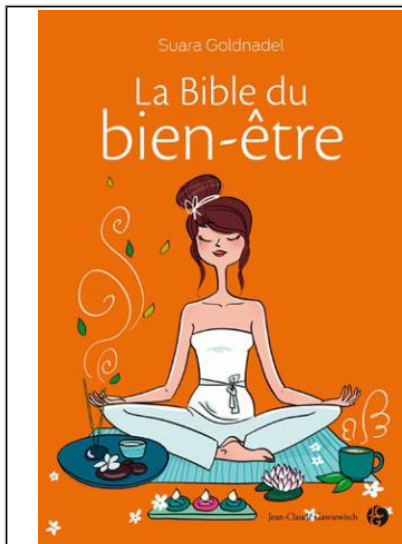
### [Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel](#)

est un guide concocté par Dominique Servant, médecin psychiatre, spécialiste du stress et de l'anxiété. Il recense les méthodes de relaxation tout en fournissant des explications et conseils pratiques pour chacune. On y découvre ainsi l'origine et les techniques à travers le yoga, la sophrologie ou les massages, on y apprend à maîtriser sa respiration, visualiser, se relaxer ou gérer le stress grâce à une série d'exercices.

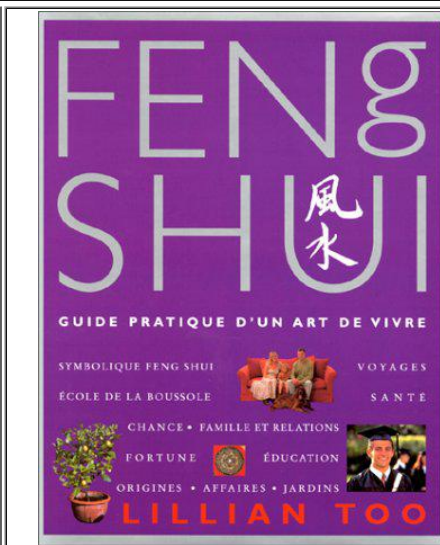


[Je médite, jour après jour par Christophe André / Thich Nhat Hanh / mon cours de relaxation de Carole Serrat](#)

## Bien-être...

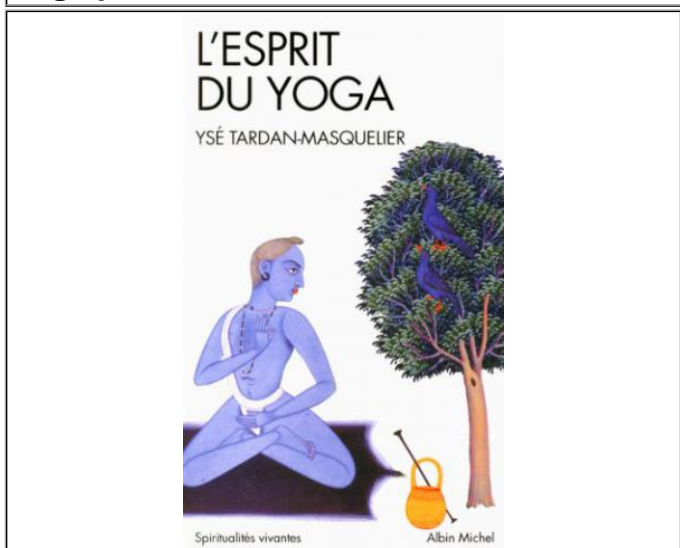


Alimentation et diététique, massages et bien-être, médecines douces et activités sportives, telles sont les différentes parties développées dans [La bible du bien-être](#). Ce guide facile d'accès et riche en définitions, est agréable à explorer, ou simplement feuilleter, pour (re)-découvrir les aliments et activités bénéfiques.



[La Bible du bien-être du monde / Suara Goldnadel](#) / [Massages et recettes bien-être du monde / Gayla Ortega et Jean-Louis Poiroux](#) / [Le Tai Chi Chuan / Marianne Plouvier, Bruno Gérentès](#) / [Le Feng Shui : guide pratique d'un art de vivre / Lillian Too](#)

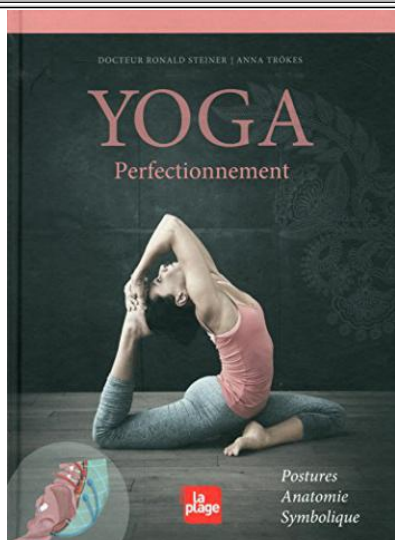
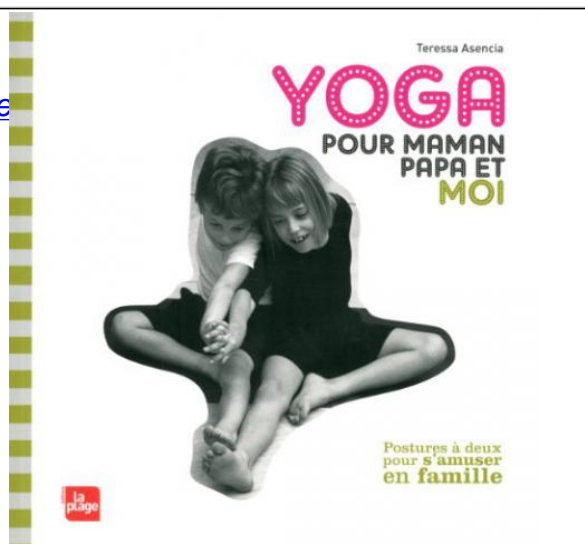
## Yoga pour tous !



[L'Esprit du yoga](#) retrace l'histoire du yoga des origines à nos jours. Ysé Tardan-Masquelier, spécialiste de l'hindouisme, analyse la discipline entre pratique et spiritualité, tout d'abord en Europe avec les cours de yoga. Il explore ensuite les traditions indiennes et leurs influences en Occident.

[papa maman et moi : postures à deux pour s'amuser e](#)

. Cet ouvrage original présente 60 postures à expérimenter, adaptées aux enfants. « Le diamant », « l'étoile de mer », « le transat », en passant par le « toboggan » : autant de termes que d'exercices ludiques à pratiquer à deux, et intéressants dans le cadre d'une initiation. Le descriptif de chaque posture est accompagné des bienfaits qui en découlent.

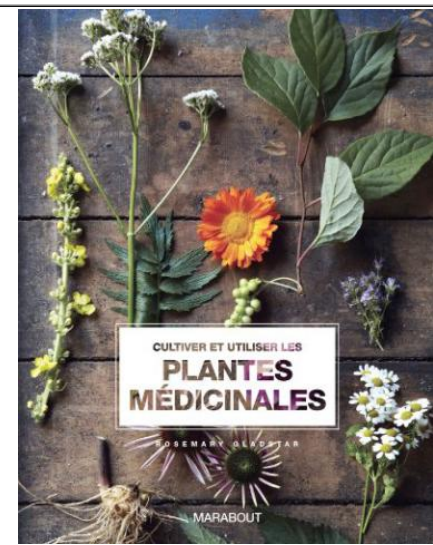
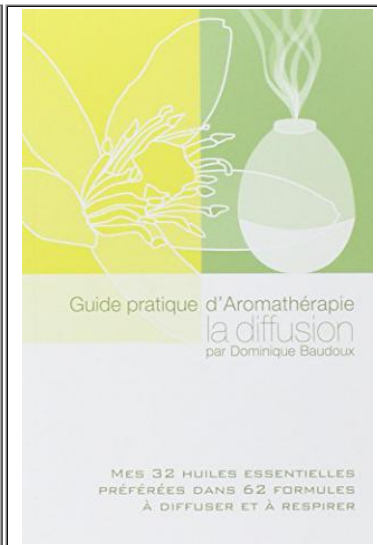
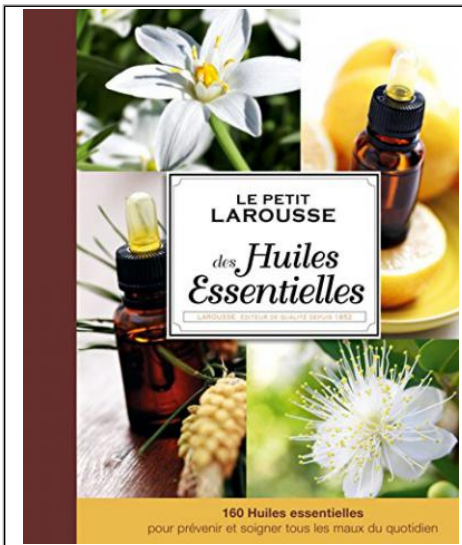


Et pour aller plus loin...  
[Yoga : perfectionnement/](#)  
[Ronald Steiner, Anna Trökes](#)

**Aromathérapie....**



[Plantes d'aromathérapie](#) recense 90 plantes dont sont extraites les huiles essentielles aux propriétés apaisantes pour le corps ou l'esprit. Il aborde la nature des plantes et leur action : genévrier, lavande, eucalyptus, anis, jasmin et bien d'autres, ainsi que leur utilisation en aromathérapie. Chaque présentation est accompagnée de recettes.



[Le petit Larousse des huiles essentielles/ Thierry Folliard](#)

[Guide pratique d'aromathérapie : la diffusion : mes 32 huiles essentielles préférées dans 62 formules à diffuser et à respirer/ Dominique Baudoux](#)

[Cultiver et utiliser les plantes médicinales/ Rosemary Gladstar](#)

**Découvrez ici la bibliographie complète.  
La BDA possède tous ces documents, à vos réservations ! :)**

[Bibliographie Sport Et Bien-être](#)

**Rubrique:**

- [Livre et médias](#)

- [English](#)

- [Français](#)
- [Deutsch](#)
- [Occitan](#)
- [Español](#)

## Inscription à la newsletter

Inscrivez-vous à notre newsletter pour vous tenir informé de nos dernières actualités !

E-mail \*

[Previous issues](#)

---

Source URL: <http://audealaculture.fr/livre-medias/zen-meditation-au-bien-etre?language=es>