

Méditation

• Le corps et l'esprit en parfaite harmonie •

RENCONTRE



**CHRISTOPHE
ANDRÉ**

« La méditation est
la pente naturelle
vers la vie spirituelle. »

+ MON CAHIER PRATIQUE

1 mois pour
lâcher prise
grâce à
l'écriture!

En
2026

je m'apaise

avec les sagesse
du monde

COACHING

5 clés pour
ralentir cet
hiver

ON DÉCRYPTE
L'AYURVÉDA

POUR UNE VIE
EN HARMONIE

Taroscope + Bains sonores + Sagesse japonaises + Intuition

L 18987 - 27 - F: 6,90 € - RD



On a sélectionné pour vous...

Découvrez les coups de cœur de la rédaction pour explorer l'univers de la méditation et cultiver le bien-être du cœur, du corps et de l'esprit durant toute la saison.

Par Léa Follin



Prier et méditer vers le bonheur

Don Miguel Ruiz, auteur du best-seller mondial *Les quatre accords tolèques*, réédite l'un de ses titres les plus célèbres. Au-delà d'être un acte religieux, il explique que « la prière est une communion entre l'humain et le divin ». À l'intérieur, divers thèmes sont abordés, tels que l'amour, la gratitude, le pardon... avec une ou plusieurs prières associées. Ce recueil spirituel est le parfait éveil de notre paix intérieure.

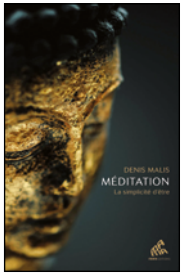
Prières et méditations pour s'ouvrir à l'amour et au bonheur, Don Miguel Ruiz, éditions Jouvence poche, 8,95 €



À la rencontre de soi

Sophrologue de vocation et actrice emblématique, Adeline Blondieau (*Les Filles d'à côté* et *Sous le soleil*) nous guide avec cet ouvrage afin de retrouver un équilibre durable entre notre corps, notre cœur et notre esprit. À travers des exercices pratiques, elle propose une progression étape par étape pour faire le point sur soi et se recentrer en profondeur. Alors, on fait le tri, on déconstruit, afin de se comprendre, de s'accepter, de s'apaiser et, enfin, de s'aimer.

Cheminier vers soi, Adeline Blondieau, éditions Albin Michel, 22,90 €



La méditation simplement

« Le savoir est relié à la tête, l'amour est relié au cœur, la méditation est reliée à l'être. » Une citation qui définit bien le processus du nouveau livre de Denis Malis, enseignant de yoga et instructeur du Dharma. Plutôt que de nous dévoiler un traité abstrait, l'auteur souhaite transmettre la méditation avec clarté, bienveillance et accessibilité. Grâce à des notions essentielles, des approches méditatives variées et une guidance progressive, il nous invite à une présence plus consciente... et une joie profonde.

Méditation, La simplicité d'être, Denis Malis, Mama Éditions, 21 €



Réponses à nos questions

Face aux questionnements intérieurs, il n'est pas toujours simple de trouver sa voie. Maud Ankaoua, « la romancière qui nous ramène à l'essentiel », nous accompagne dans cette quête avec un quatrième livre qui condense l'essence de ses enseignements. Un ouvrage intimement lié à son podcast éponyme. À travers des conseils pratiques, des pistes de réflexion et des illustrations inédites, ce livre-guide est un compagnon précieux vers la réalisation de soi.

Ces questions que tout le monde se pose, Maud Ankaoua, éditions Eyrolles, 22,90 €



Bouddha ou Badass ?

Sagesse spirituelle et succès professionnel peuvent-ils réellement se concilier ? C'est en tout cas ce qu'essaie de prouver l'auteur de ce livre, Vishen Lakhiani, avec une approche innovante. Spiritualité et productivité ne sont plus perçues comme des contraires mais bien des archétypes complémentaires, l'un nourrissant l'autre par sa différence. Récits personnels, exercices et techniques parsèment ce livre pour apprivoiser les deux clés de la réussite professionnelle.

Le Bouddha et le Badass, Vishen Lakhiani, éditions Diatino, 23 €



Les messages de notre âme

Enseignante et coach en développement spirituel, Jenna Blossoms cumule des milliers d'abonnés sur ses réseaux sociaux. Après avoir écrit de nombreux livres sur la mission de vie, elle s'intéresse cette fois-ci à un guide infiniment sage : notre âme. Elle nous apprend à en décoder les murmures pour tendre vers une vie plus alignée. Accompagné de rituels et de méditations audio exclusives, ce livre offre une expérience vivante, ponctuée d'exercices guidés. Pour une profonde reconnexion à soi.

À l'écoute de votre âme, Jenna Blossoms, éditions Exergue, 19,90 €

Ce n'est pas mon Rêve, C'est Ma vie

Méditation