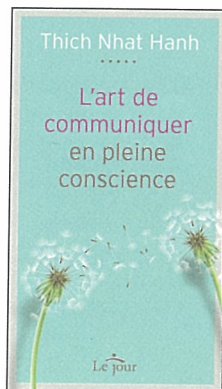


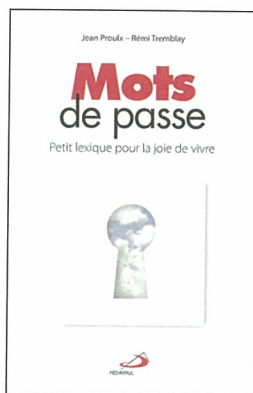
Spiritualité au quotidien



Bien qu'essentielle, la communication interpersonnelle peut parfois devenir compliquée ou néfaste. C'est pourquoi **THICH NHAT HANH** propose des exercices, des mantras et des outils pratiques pour se défaire des mauvais réflexes (on peut penser aux préjugés, par exemple) qui viennent nuire à notre écoute, donc à notre rapport avec autrui. **L'art de communiquer en pleine conscience** se présente donc comme une réflexion en faveur de relations

empreintes de compassion et de compréhension mutuelle. Communiquer en pleine conscience, c'est d'abord et avant tout réaliser la portée de ses gestes et de ceux d'autrui pour choisir habilement ce que l'on laisse entrer en soi. C'est donc précisément ce regard critique et cette prise de conscience que l'auteur nous propose d'explorer et de développer. Dressant un parallèle avec l'alimentation, Thich Nhat Hanh suggère de revoir notre régime communicationnel afin de faire des choix judicieux et de savourer davantage!

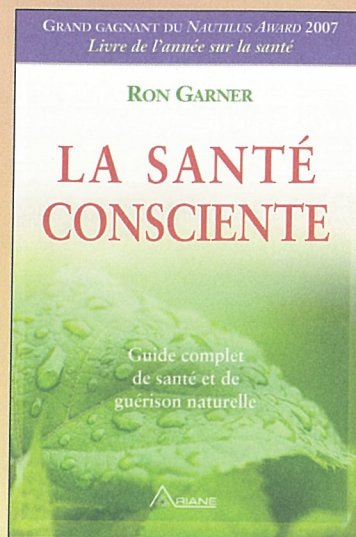
(Le Jour, 167 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89044-861-2.) 



La formule originale charme d'emblée: le livre, **Mots de passe: petit lexique pour la joie de vivre**, est une discussion entre **JEAN PROULX**, philosophe et écrivain, et **RÉMI TREMBLAY**, entrepreneur. Les deux hommes discutent de différents thèmes essentiels dans l'univers spirituel: la gratitude, la foi, le bien commun, la contemplation, le dépouillement, pour ne nommer que

ceux-là. Ils y vont de commentaires liés à leurs expériences personnelles, tout en se posant mutuellement des questions. Ils complètent la pensée l'un de l'autre, la raffinent et confrontent leur point de vue à travers les 12 chapitres qui font inmanquablement réfléchir à notre propre définition des thèmes abordés. Une manière originale et intéressante d'ouvrir notre réflexion.

(Médiaspaul, 192 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89420-926-4.)

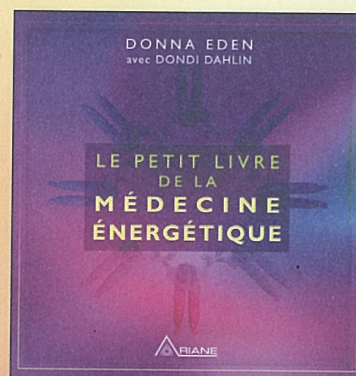
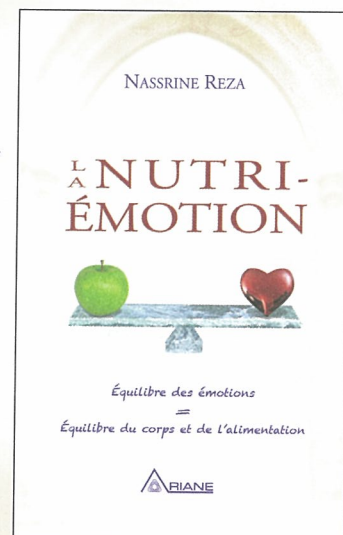


La santé consciente
Ron Garner
Guide complet de santé et de guérison naturelle

446 pages
ISBN : 978-2-89626-045-4

La Nutri-Émotion
Nassrine Reza
Équilibre des émotions = équilibre du corps et de l'alimentation

352 pages
ISBN : 978-2-89626-136-9



Le petit livre de la médecine énergétique
Dondi Dahlin
Donna Eden
Guide illustré

96 pages
ISBN : 978-2-89626-168-0