



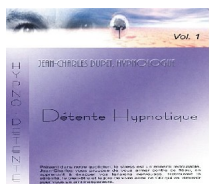
## 100 instants Zen

**Auteur:**

Ce coffret vous transportera dans un univers complet de bien être, de zénitude et de relaxation pour vos ressourcer... loin du stress de la vie quotidienne.

**Éditeur:** , 0

0



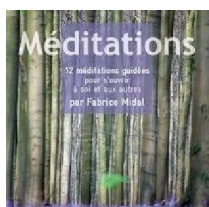
## Detente hypnotique

**Auteur:** Jean-Charles Dupet

Présent dans notre quotidien, le stress est un ennemi redoutable. L'hypnologue, Jean Charles Dupet vous propose de vous armer contre ce fléau, en apprenant à évacuer vos tensions nerveuses. Retrouvez la sérénité, le bien-être et la joie de vivre avec ce CD qui va devenir pour vous un ami inséparable.

**Éditeur:** , 0

0



## meditation 12 meditation guidee

**Auteur:**

Méditer, c'est comme rentrer à la maison. Et nous en avons tous besoin." Ces mots, aussi simples que profonds, sont révélateurs du ton des 12 séances guidées de méditation que livre ici Fabrice Midal, au travers d'un apprentissage adapté aux Occidentaux.

**Éditeur:** , 0

Donner à chacun les clés d'authentiques retrouvailles avec sa propre humanité, tel est le beau projet que s'est fixé ce philosophe spécialiste du bouddhisme. Un livre complète les deux CD et aborde les origines de la méditation, mais répond aussi à toutes les questions pratiques que l'on se pose concernant le temps à y consacrer, la posture à adopter ou le rôle capital de la respiration. Parce que la pratique de la méditation est indépendante de tout dogme et de toute croyance, elle est un chemin privilégié pour la rencontre avec la liberté d'être soi, en toute sérénité.

0



## Offrez vous la réussite

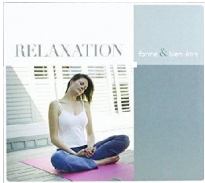
**Auteur:**

Une préparation psychologique complète pour éviter le stress avant l'examen.

**Éditeur:** , 0

Programmez mentalement et visualisez l'obtention de votre "papier rose". Véritable booster de réussite ce CD vous aidera concrètement à passer une étape significative et déterminante.

0



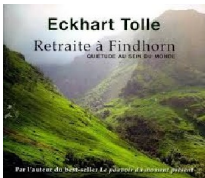
## relaxation forme et bien etre

**Auteur:**

**Éditeur:** , 0

0

La nouvelle collection CD+DVD du fitness au bien-être 7 thématiques RELAXATION / MASSAGE / TAI-CHI / YOGA / PILATES / BODYSCULPT / HI-LO LATINO Les mots zen et bien-être sont sur toutes les lèvres. Le marché du bien-être et de la forme explose, avec d'un côté l'arrivée à maturité des consommateurs et de l'autre, de nombreux produits et services. Les salles de Fitness sont pleines, tout comme les cours de Yoga, de Tai-Chi, de Qi-Gong. Les SPA, les massages et autres soins Zen connaissent un énorme succès. Pédagogique et ludique, niveau découverte / débutant Très accessible, clair et simple mais complet, avec une partie comprenant des explications techniques et une partie avec cours pratiques. Oe DVD durée 1 heure Sur les DVD + statiques du fait de la technique avec des consignes et pratiques complexes comme tai-chi/yoga/pilates, nous avons privilégié une approche pédagogique et avons évité le montage style vidéo clip et les effets spéciaux qui rendent l'apprentissage et les technique incompréhensibles. Les professeurs et intervenants de chaque DVD sont tous d'authentiques spécialistes et professionnels de chaque discipline, diplômés et /ou certifiés. Production de qualité, les images sont tournées en HD (haute définition) et sont certainement les seuls à être en HD sur le marché oe CD durée 50 à 60 mns Musique zen, cool out ou fitness en accord avec la technique INTERACTIVITE & MENUS Les DVD sont interactifs organisés en menus et sous-menus Le menu principal est constitué de 2 parties : Oe La Partie 1 se rapporte aux aspects pratiques et techniques et comprend plusieurs rubriques (conseils, bienfaits, gestes de bases etc.) pour tout savoir avant de commencer et bien débiter oe La partie 2 est constituée de différents films de démonstration (séances, enchaînements, tao, propres à chaque discipline) pour améliorer sa pratique en compagnie d'un ou d'une professionnel(le).



## retraite a findhorn

**Auteur:**

**Éditeur:** , 0

0

Présentation de l'éditeur

Eckhart Tolle, bien connu pour les vérités simples et puissantes qu'il exprime dans ses livres et ses conférences, a dirigé une extraordinaire retraite de deux jours à Findhorn, la célèbre communauté spirituelle d'Écosse. La fin de semaine avait pour thème la quiétude - l'essence du moment présent. Il nous transmet avec humour et tranquillité un message profond d'espoir et des outils de transformation simples. Livre 64 pages 16 x 16 - avec photos couleur + 2 DVD durée 4 heures

Biographie de l'auteur

Eckhart Tolle s'est avéré l'un des maîtres spirituels les plus remarquables de notre temps. Ses livres Le pouvoir du moment présent, Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, Quiétude et Nouvelle Terre ont été des best-sellers internationaux, et ses conférences attirent des foules nombreuses partout dans le monde. Il vit présentement à Vancouver, en Colombie Britannique.



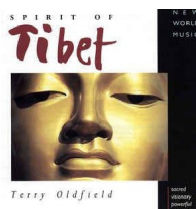
## Simplyrelaxatio

**Auteur:**

Pour une quête de repos et de quiétude, voici un superbe coffret 4CD qui vous aidera à relâcher la tension. Inclus : Dawn Meditation de MEMORIES OF GOA, Tranquility de ORIENT EXPRESSIONS ou encore Changing Tides de SALAAM SOUNDCLASH.

**Éditeur:** , 0

0



## Spirit of Tibet

**Auteur:**

L'auteur à succès de The Monk and the Philosopher engage ses lecteurs dans son pèlerinage de dix-huit ans dans L'Esprit du Tibet.

**Éditeur:** , 0

Poète, érudit, philosophe et maître du bouddhisme vajrayana (tibétain), Dilgo Khyentsé Rinpoché a mené une vie de dévouement profond à l'illumination spirituelle et à l'enseignement. Au cours des quatorze dernières années de sa vie, son assistant personnel était Matthieu Ricard. Ensemble, ils ont voyagé à travers le Tibet, le Bhoutan, l'Inde et le Népal, retournant aux lieux de la jeunesse de Khyentsé Rinpoché: son lieu de naissance au Tibet oriental; le monastère de Shéchèn où il était entré à l'âge de onze ans; et les retraites où il a passé des années à méditer et à étudier. À chaque arrêt de son voyage, Khyentsé Rinpoché était accueilli avec des cérémonies élaborées et des épanchements de dévotion.

Les photographies profondément personnelles de Ricard de ce voyage sont renforcées par un récit biographique qui est entrecoupé de longs passages des écrits et des enseignements de Khyentsé Rinpoché. Ensemble, ces images et textes forment un portrait inspirant de l'un des grands leaders spirituels et des enseignants de notre temps.

0