

Être zen :

méditation, relaxation, tranquillité d'esprit et
gestion du stress

Bibliographie sélective



Bibliothèque Christian-Roy

Le chemin du bonheur

Christine Benoit. Boucherville : Éditions de Mortagne, 2013.

Cote : 152.42 BENO – Documentaire adulte

Vous voulez donner un sens à votre vie et ressentir une plus grande sérénité ? Vous désirez vous comprendre davantage ou échapper aux scénarios de l'échec qui se succèdent dans votre vie ? Vous souhaitez conserver votre santé ou mobiliser toutes vos forces en vue d'une guérison ? Vous avez pour ambition d'être l'acteur de votre vie et non plus un simple figurant qui se laisse mener par les événements ? Vous avez à cœur de vous libérer de vos dépendances pour être enfin libre ? Vous désirez être heureux ? Ce livre a pour objectif de vous aider à y parvenir. Contrairement à ce que la société de consommation veut vous faire croire, le bonheur ne se réduit pas à satisfaire des besoins et à combler des carences. Le bonheur est un état intérieur, qui passe par la connaissance, l'acceptation et la réalisation de soi, l'ouverture aux autres et à notre environnement dans le but de dépasser l'égo. L'art d'être heureux s'apprend !



Se libérer de la souffrance : être soi-même et vivre en paix

Christiane Lavoie. Québec : Le Dauphin blanc, 2012.

Cote : 152.42 LAVO – Documentaire adulte

L'état de bien-être auquel nous aspirons tous est ici, très près de nous. Pour l'atteindre ou plutôt pour le laisser se manifester, il s'agit d'abord de retirer nos lunettes, qu'elles soient noires ou roses, et de nous regarder tels que nous sommes, avec amour, humour et compassion, et d'observer la vie et ceux qui nous entourent avec ce même regard lucide, empreint de mansuétude. Sans nous culpabiliser, Christiane Lavoie nous fait observer notre part de responsabilité dans l'apparition de la plupart de nos problèmes ou mésaventures qui engendrent de la souffrance. Elle montre comment il est possible d'amoindrir et même, dans certains cas, d'éviter la souffrance et d'améliorer notre qualité de vie.

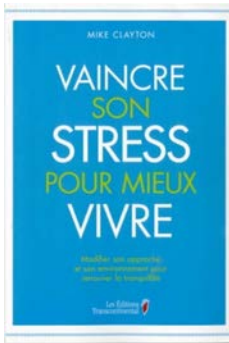
Comment me guérir de mon inquiétude chronique : [21 moyens concrets pour arrêter de s'en faire avec des choses qui ne le méritent pas]

Beverly Potter. Montréal : Transcontinental, 2009.

Cote : 152.46 POTT – Documentaire adulte

Il est facile de se laisser envahir par l'inquiétude par les temps qui courent, surtout si on regarde les nouvelles. Pourtant l'auteure offre de judicieux conseils pour réussir à retrouver son calme et gérer ses soucis au quotidien. Des moyens bien simples tels: marchez, savourez les plaisirs de la vie, prenez un bain chaud, cessez de vous imposer des obligations, faites une bonne action, pensez à ce que vous avez pour être heureux, etc.





Vaincre son stress pour mieux vivre : [modifier son approche et son environnement pour retrouver la tranquillité]

Mike Clayton. Montréal : Transcontinental, 2012.

Cote : 155.9042 CLAY

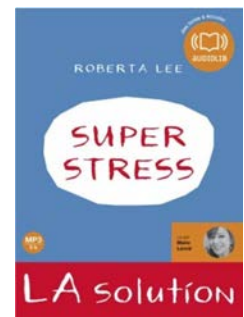
Jour après jour, les difficultés se succèdent et le stress augmente. Les conséquences peuvent être sérieuses : affaiblissement du système immunitaire, insomnie, baisse de la libido, maladies cardiaques... Pour mettre un terme à cette pression malsaine, appliquez les solutions révélées dans ce livre : • Changez votre façon de réagir à des situations courantes • Modifiez votre perception des événements et positivisez votre monologue intérieur • Découvrez des trucs pratiques de gestion du temps et ne soyez plus jamais débordé • Réagissez mieux aux principaux générateurs de stress. Grâce à des conseils judicieux, à des exercices pratiques et à des aide-mémoire utiles, retrouvez le sommeil et la paix de l'esprit — et l'énergie positive qui en découle.

Super stress [enregistrement sonore]

Roberta Lee. [Paris] : Audiolib, p2011.

Cote : 155.9042 LEE – Livre Sonore

Pour régler le problème du stress, la médecin Roberta Lee, propose un programme de quatre semaines qui combine la botanique, les thérapies intégratives et alternatives, et la médecine traditionnelle



Le stress : le mal d'aujourd'hui

Étienne Marquis. Montréal : Édimag, 2014.

Cote : 155.9042 MARQ



Nous affrontons chaque jour en moyenne 50 facteurs de stress! Une personne sur trois risque d'être aux prises avec un épisode d'anxiété ou de stress intense au cours de sa vie. L'anxiété et le stress engendrent des absences répétées au travail, des maux de tête, de l'insomnie, voire de la dépression. Le stress est la plus grande cause de maladies, physiques et mentales, de notre époque. N'en soyez plus victime... N'attendez pas d'en arriver là. Ce livre peut vous aider à comprendre le phénomène et à y trouver une solution.

Le pouvoir des petits riens : 52 exercices quotidiens pour changer sa vie

Rick Hanson. Paris : Les Arènes, 2013.

Cote : 158.1 HANS – Documentaire adulte

« Ce livre est un recueil d'exercices très simples à faire régulièrement, le plus souvent dans votre tête, qui permettent de renforcer l'estime de soi, la résilience, l'efficacité, le bien-être, la lucidité et la paix intérieure. À première vue, vous pourriez être tenté de sous-estimer leur puissance. Mais ces petits riens changeront peu à peu votre cerveau grâce à ce qu'on appelle la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier au fil des expériences. Il s'agit de s'imprégner de ce qui est bon, de protéger son cerveau, de se sentir plus en sécurité, d'être moins angoissé par ses imperfections, de trouver refuge ou de réparer les blessures du cœur. »





Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle

Serge Marquis. Montréal : Transcontinental, 2011.

Cote : 158.1 MARQ – Documentaire adulte

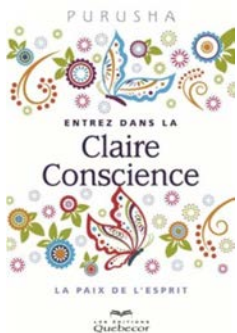
Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir. « Personne ne me comprend. » « Que vont-ils penser de moi ? » « J'aurais donc dû ! » « Pourquoi elle a un chum et pas moi ? » « Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi ? » Pauvre, pauvre petit hamster. Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache votre ego — celui-là même que les guides de croissance personnelle vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracassés de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place ? Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego. À vous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix.

Les 7 étapes du lâcher-prise

Colette Portelance. Montréal : Éditions du Cram, 2014.

Cote : 158.1 PORT – Documentaire adulte

Lâcher-prise : un mot qu'on entend très souvent ces temps-ci ; un mot passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles ; un mot abstrait qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux. Néanmoins, dans la réalité concrète, nous ne lâchons pas prise aussi facilement que nous le voudrions. L'accès à ce moyen de libération est plus une question d'ouverture au changement et de consentement à percer les mystères du monde intérieur qu'une question de magie ou de volonté. Il ne suffit pas de vouloir lâcher prise pour que tout se mette en place et que nos souffrances soient immédiatement soulagées.



Entrez dans la claire conscience : la paix de l'esprit

Purusha. Montréal : Quebecor, 2012.

Cote : 158.1 PURU – Documentaire adulte

Purusha nous présente les attitudes spirituelles qui nous permettront d'atteindre notre soi authentique. De nombreuses consolations et guérisons surviennent à la lecture des révélations de la Claire Conscience. Grâce à la conscientisation de nos qualités, nous pourrions enfin ressentir un état de paix stable. Le bonheur est en nous. Les enseignements de la Claire Conscience nous guident au cœur de nous-mêmes. Nous pouvons y prendre refuge, malgré les terribles bouleversements de notre époque. Voici une offrande de vérité, une indispensable bouffée de fraîcheur, offerte aux hommes de demain.

Lâcher prise pour mieux vivre

Frédérique Van Her. Paris : ESI, 2014.

Cote : 158.1 VAN – Documentaire adulte

Êtes-vous prêt à lâcher prise ? Face à la vie stressante que la plupart d'entre nous menons, il est parfois difficile de nous sentir bien. Nous devons mener de front notre vie sociale, professionnelle et familiale et il est souvent bien compliqué de se retrouver. Nous dépensons parfois beaucoup trop d'énergie à vouloir tout contrôler ! Peut-être est-il temps de vivre la vie qui nous correspond. Cet ouvrage est là pour vous aider à l'identifier et à vous diriger, en toute confiance, vers la voie du vivre mieux.



Va vers toi-même, ou, L'importance de se remettre en marche

Christine Angelard. [Montréal] : Fides, 2012.

Cote : 158.12 ANGE – Documentaire adulte

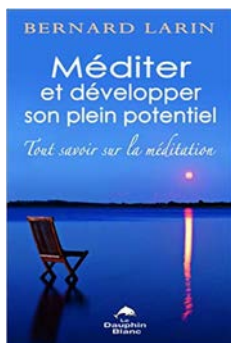
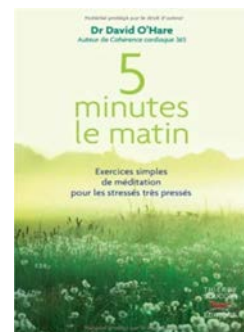
Ce livre invite à retrouver les bienfaits de la marche, mais aussi à se remettre en marche dans sa propre vie. A une époque où l'homme court dans tous les sens pour être encore plus performant, être plus informé, ce livre incite à ralentir en rappelant que la vie s'écoule plus qu'elle ne se court. Aller au rythme de son pas apportera des bienfaits physiologiques certes, mais sera aussi le moyen de dénouer tranquillement des nœuds psychologiques enfouis. Ce sera le moyen de repartir dans le mouvement de vie physiologique, comme nous l'enseigne la médecine traditionnelle chinoise. Se mettre en marche ou se remettre en marche, c'est aussi la capacité de rester dans l'ouverture, dans l'espérance, peu importe ce que la vie nous fait traverser.

5 minutes le matin

David O'Hare. [Vergèze] : T. Souccar, 2013.

Cote : 158.12 CHAL – Documentaire adulte

Alors il a créé 5 minutes le matin. Pour vous permettre de tester tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des échantillons de méditation - sept au total, une forme de méditation par jour. Histoire de les goûter, les expérimenter et les assimiler en douceur. Chaque séance correspond à une approche : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps. Le but : que vous trouviez LA méditation qui vous convient. Après quelques semaines de pratique, vous aurez probablement envie de savourer l'un de ces cocktails qui ouvrira votre appétit de vie, jour après jour.



Méditer et développer son plein potentiel : tout savoir sur la méditation

Bernard Larin. Québec : Le Dauphin blanc, 2014.

Cote : 158.12 LARI – Documentaire adulte

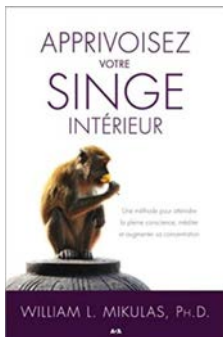
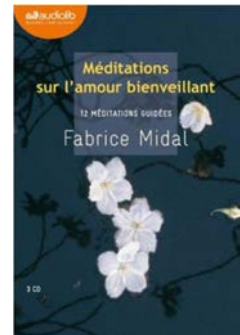
Méditer et développer son plein potentiel est une méthode d'apprentissage qui prend en compte les besoins des débutants. On y évoque les diverses embûches, que ce soit le temps nécessaire à cet exercice, en passant par la préparation et les lieux physiques requis pour la méditation, le tout ponctué de recommandations pratiques permettant à chacun d'évoluer à son rythme. Dans la séance type, le lecteur apprendra à développer la séance qui lui convient.

Méditations sur l'amour bienveillant : [12 méditations guidées]

Fabrice Midal. Paris : Audiolib, p2013.

Cote : 158.12 MIDA – Livre Sonore

En ces temps tourmentés, qui ne s'est pas demandé comment surmonter le sentiment de ne pas être à la hauteur, ou arrêter de se juger avec dureté ? Comment se sentir moins isolé et seul ? Comment apprendre à s'aimer ? Comment vivre des relations amoureuses, amicales et sociales plus harmonieuses et heureuses ? Comment favoriser un monde meilleur, apaisé ? La pratique de l'amour bienveillant vise à développer tendresse et chaleur envers soi, ses proches et tous les autres êtres. La bienveillance aimante métamorphose notre relation aux autres en nous révélant des capacités de guérison, de compassion et de compréhension. Elle permet d'apaiser nombre de nos blessures, d'ouvrir notre cœur et de vivre des relations plus humaines et vraies.



Apprivoisez votre singe intérieur : une méthode pour atteindre la pleine conscience, méditer et augmenter sa concentration

William L. Mikulas. Varennes : AdA, 2015.

Cote : 158.12 MIKU – Documentaire adulte

Apprivoisez votre esprit pour jouir d'une meilleure santé mentale et physique. Dans le monde frénétique dans lequel nous vivons, l'esprit peut souvent se transformer en singe ivre et succomber au stress, à l'éparpillement et au désordre. Au lieu de céder à la frustration et à l'anxiété, apprenez à rester calme et concentré et à vous libérer des pensées indésirables grâce à ce livre qui vous guidera sur la voie de la pleine conscience. Apprivoisez votre singe intérieur s'inspire des traditions millénaires de sagesse et des pratiques en usage autant dans la psychologie et la médecine occidentales qu'orientales. Ce guide complet permet de cultiver et d'améliorer les trois comportements de l'esprit que sont la concentration, l'éveil et la souplesse. Découvrez l'efficacité des exercices de respiration basés sur le pranayama yogique, la médecine chinoise et la science occidentale. Utilisez la méditation et les autres techniques de pleine conscience pour accéder à une créativité, une concentration, une conscience du corps et un éveil spirituel renouvelés.

Pratiquer la pleine conscience et la méditation : en 7 étapes

Christian Miquel. Saint-Julien-en-Genevois : Jouvence, 2015.

Cote : 158.12 MIQU – Documentaire adulte

La Pleine Conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent sans se laisser emporter par les urgences ou par le flux de ses pensées, émotions ou sensations ; sans jugement ni attente. Elle invite ainsi à renouer pleinement avec la vie, en dehors de ses conditionnements habituels et du « pilotage automatique ». *Pratiquer la pleine conscience et la méditation* est un livre d'initiation synthétique, ludique et accessible à tous. Il présente 7 étapes pour découvrir la richesse de la Pleine Conscience. Au fil des exercices d'approfondissement progressifs et des méditations, vous pourrez construire votre propre pratique.





Méditer les mains dans les poches

Éric Seydoux. Boucherville : Éditions de Mortagne, 2013.

Cote : 158.12 SEYD – documentaire adulte

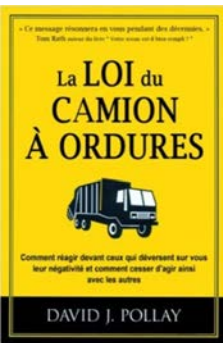
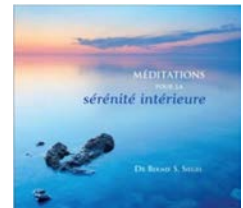
Le guide éclaire, explique, décrit, partage et conseille. Sa main est douce et généreuse. Son regard est lumineux. À travers une description précise et imagée des éléments de base de la méditation, l'auteur nous transmet bien plus que sa riche expérience en la matière : il partage une manière d'être, une qualité de vie. Il nous invite à s'y adonner avec humour et gaieté. Au fil des pages, on prend confiance, on se recentre et on s'apaise.

Méditations pour la sérénité intérieure

Bernie S. Siegel ; musique de AiliA composée et interprétée par Louis Lachance. Varennes : AdA Audio, c2013.

Cote : 158.12 SIEG – Livre sonore

Ces voyages intérieurs inspirants sont conçus pour vous aider à faire face aux idées négatives, aux blessures du passé, au stress, au chagrin et à d'autres difficultés susceptibles de nuire à votre bien-être.



La loi du camion à ordures : comment réagir devant ceux qui déversent sur vous leur négativité et comment cesser d'agir ainsi avec les autres

David J. Pollay. Québec : Le Dauphin blanc, 2012.

Cote : 158.2 POLL

Combien de fois un serveur grossier, un patron cassant ou un parent insensible a-t-il gâché notre journée à cause d'actes irréfléchis, de propos déplacés ou de remarques sournosives? Et combien de fois avons-nous nous-mêmes gâché la journée de quelqu'un d'autre par notre négativité? Il y a vingt ans, alors qu'il se trouvait à bord d'un taxi à New York, le chroniqueur de presse et conseiller en affaires David J. Pollay a échappé de peu à un accident de voiture qui aurait pu être mortel. Le conducteur de l'autre véhicule qui avait presque causé un accident a commencé à hurler après le chauffeur de taxi qui, étonnamment, s'est contenté de sourire, de le saluer et de lui souhaiter la meilleure des chances. Pollay s'est demandé comment le chauffeur de taxi avait pu conserver son calme.

Comment éviter le burn-out : ce qu'il faut savoir

Docteur Yves-Victor Kamami. Paris : Dauphin, 2014.

Cote : 158.72 KAMA – Documentaire adulte

Le burn-out peut affecter toutes les générations. Fatigue, déprime, perte d'estime de soi en sont les conséquences négatives qui s'attaquent alors à la vie quotidienne quand il est trop tard. La solution provisoire la plus courante est le recours aux antidépresseurs qui pallient les symptômes, mais ne s'attaquent pas aux causes profondes. Confronté à de plus en plus de patients victimes de ce fléau dont il a lui-même souffert, le docteur Kamami nous propose dans ce livre un ensemble de solutions naturelles liées à sa pratique médicale et à sa propre expérience. Parmi elles : prévenir et mieux gérer son stress ; réagir, résister au burn-out et recharger ses batteries ; pratiquer la méditation de pleine conscience pour son rôle de bouclier protecteur, etc.



Michael Chaskalson
**MÉDITER
AU TRAVAIL**
pour rester zen
dans le tourbillon



Méditer au travail pour rester zen dans le tourbillon

Michael Chaskalson. Montréal : Transcontinental, 2014.

Cote : 158.72 CHAS – Documentaire adulte

Au travail, nous sommes interrompus en moyenne toutes les trois minutes (appels, courriels, textos...). Les pressions de toutes natures rendent la vie professionnelle de plus en plus stressante. Ce livre propose une méthode de méditation, validée par de nombreuses études scientifiques, pour nous permettre de nous ressourcer et de gagner en sérénité. Il comporte des exercices simples et brefs ainsi que des astuces à utiliser au bureau pour développer notre concentration, notre écoute et notre créativité.

Vivement lundi! : comprendre le stress pour être heureux au travail

Brigitte Durruty. Montréal : Éditions de l'Homme, 2015.

Cote : 158.72 DURR – Documentaire adulte

Vous redoutez l'inévitable retour au boulot du lundi matin? Vous peinez à rester serein lorsque surviennent des demandes de dernière minute? Vous cherchez des solutions créatives pour dénouer une relation tendue avec un collègue? Cet ouvrage vous invite à comprendre ce qu'est véritablement le stress, et même à voir en lui un précieux signal qui vous permettra de basculer vers un état d'esprit positif au travail, peu importe les situations auxquelles vous êtes confronté. En s'appuyant sur les découvertes récentes en neurosciences, l'auteur vous fait découvrir les différents systèmes qui régissent le cerveau humain et vous apprend à solliciter la partie la plus «intelligente» de ce dernier pour gérer avec plus de légèreté les situations de crise, les périodes de pointe et les rapports avec vos collègues.



*Ne plus craquer
au travail*



Ne plus craquer au travail

Dominique Servant. Paris : O. Jacob, 2010.

Cote : 158.72 SERV – documentaire adulte

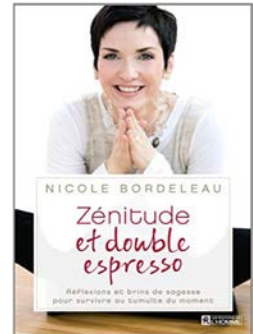
Ne plus craquer au travail! Tout ce que vous avez besoin de savoir sur le stress : comment reconnaître et prévenir les situations de stress au travail ; comment surmonter les difficultés relationnelles en développant ses ressources psychologiques et émotionnelles ; comment ne pas se laisser déborder par l'anxiété et se sortir des phases de burn-out ou de harcèlement. Mais aussi : comment mettre en place par soi-même les moyens pour faire de son travail une source d'épanouissement ; comment améliorer le bien-être dans l'entreprise. Ce guide clair et complet, illustré de nombreux témoignages et de conseils concrets, s'adresse à tous : dirigeants, salariés et managers. Car mieux organiser sa vie professionnelle, et y développer de nouvelles capacités psychologiques peut nous aider à faire (ou à refaire) de notre travail une activité intéressante et enrichissante.

Zénitude et double expresso : réflexions et brins de sagesse pour survivre au tumulte du moment

Nicole Bordeleau. Montréal : Éditions de l'Homme, 2014.

Cote : 170.44 BORD – documentaire adulte

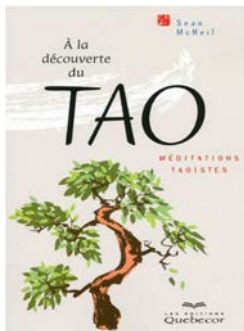
Méto, boulot, rendez-vous, courses à faire, soucis quotidiens... Au coeur de ce tumulte, comment peut-on rester zen? Existe-t-il une méthode pour échapper aux courriels qu'on consulte vingt fois l'heure? Comment quitter le monde des fausses urgences et vivre davantage au présent? Avec simplicité, authenticité et humour, Nicole Bordeleau nous fait partager sa propre quête d'équilibre et d'apaisement. Grâce à des pistes de réflexion, à des exercices et à des méditations, elle nous donne accès à un nouvel art de vivre simple, riche et profond, qui s'adapte facilement à un monde sans cesse en mouvement. Une invitation à reprendre notre souffle, ici et maintenant, pour passer du chaos au calme, de la peur à la liberté intérieure.



À la découverte du Tao : méditations taoïstes

Sean MacNeil. Montréal : Québecor, 2010.

Cote : 181.114 MACN – documentaire adulte



Dans notre monde occidental, où il est de plus en plus difficile de trouver des réponses à nos questions existentielles, le tao a le mérite d'offrir une manière de réfléchir et des solutions qui ont fait leurs preuves. Il est possible d'appliquer le tao à sa vie de tous les jours sans devoir s'astreindre à de longues et fastidieuses études sur le sujet ou à des rituels compliqués. Les extraits de pensées taoïstes présentés dans ce livre vous permettront d'entreprendre une

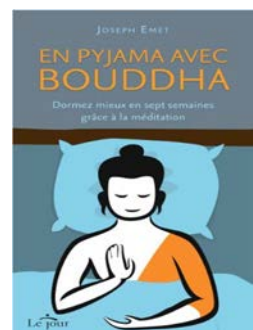
démarche spirituelle et de trouver votre propre équilibre. Pour ajouter de l'harmonie à votre vie, partez à la découverte du tao !

En pyjama avec Bouddha : dormez mieux en sept semaines grâce à la méditation

Joseph Emet. Montréal : Le jour, 2014.

Cote : 294.34435 EMET – documentaire adulte

Vous sentez-vous submergé par un flot de pensées envahissantes à l'heure du coucher? Avez-vous l'impression d'être constamment fatigué ou de ne jamais faire l'expérience du vrai repos ? Quand ils surviennent de façon récurrente, les problèmes de sommeil peuvent constituer une réelle entrave à votre bien-être. Dans ce livre, vous découvrirez les bienfaits de la méditation, un outil concret pour remédier à l'insomnie. Enracinés dans la tradition du bouddhisme, les conseils divulgués au fil des pages vous invitent à réconcilier corps et esprit. En sept semaines, vous apprendrez à mettre en œuvre différentes techniques pour vous préparer adéquatement au sommeil. Grâce à la pratique des exercices suggérés, vous retrouverez le plaisir de vous mettre au lit après une journée bien remplie!





Parent zen : comprendre le stress pour rétablir l'harmonie en famille

Brigitte Durruty. Montréal : Éditions de l'Homme, 2014.

Cote : 306.874 DURR – documentaire adulte

Au quotidien, les relations parents-enfants peuvent malheureusement devenir génératrices de tensions et de stress. Faites de lui votre allié et voyez comment il peut vous aider à rester calme et à faire preuve d'ouverture d'esprit, de créativité et d'empathie avec vos enfants. Basé sur l'approche neurocognitive et comportementale (ANC), cet ouvrage vous invite à solliciter la partie la plus « intelligente » de votre cerveau et à développer un nouvel état

d'esprit.

Assez, c'est assez! : le seul vrai guide du lâcher-prise (des (z)imparfaites)

Nancy Coulombe, Nadine Descheneaux. Montréal : Druide, 2014.

Cote : 306.8743 COUL – Documentaire adulte

Vous en avez ASSEZ... - d'être fatiguée - de vous sentir obligée de dire « oui » à tout le monde - de chercher le bonheur parfait (et de ne pas le trouver !) - de vos enfants (parfois !) - de vous en faire avec l'opinion des autres - de vous sentir coupable pour tout (et pour rien !) - des fausses bonnes idées pour concilier travail et famille Si OUI, lisez ce qui suit ! Tous s'entendent pour dire que le modèle de la femme parfaite en tous points (femme de maison irréprochable, femme de carrière ambitieuse,oureuse comblée, mère au service de la famiglia) craque de partout. En devenant mères, on a lu tous les livres sur la maternité, la naissance et l'éducation des enfants, on s'est trouvées indignes, on a bien rigolé de nos erreurs en enfilant les verres de vin avec les copines. mais se pourrait-il qu'on ait encore honte de nos failles ? À coup de défis (z)imparfaits et de trucs en apparence insolites, Nancy Coulombe et Nadine Descheneaux proposent d'ignorer la norme, de réhabiliter les plai(z)irs négligés et de mettre un joyeux désordre dans nos vies. Le gros bon sens n'a pas été expulsé en même temps que le placenta du p'tit dernier ; il est temps de le retrouver !



À chacun son yoga

Victoria Woodhall. Montréal : Éditions de l'Homme, 2014.

Cote : 613.7046 WOOD – documentaire adulte

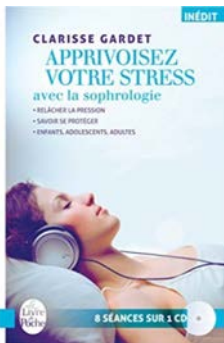
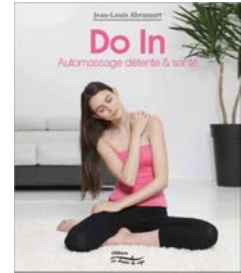
Pratiqué partout dans le monde, le yoga séduit en raison des nombreux bénéfices qu'il engendre: en plus de contribuer à raffermir le corps, il favorise la perte de poids et aide à préserver la jeunesse physique et mentale. Sa pratique favorise également l'amélioration des performances sportives, procure un sommeil réparateur, augmente la capacité de concentration et, surtout, permet de se sentir mieux dans sa peau.

Do in : automassage détente & santé

Jean-Louis Abrassart. Paris : Ellébore, 2015.

Cote : 615.822 ABRA – Documentaire adulte

Présentation de la technique d'automassage d'origine japonaise appelée do in. Son objectif est la prévention et la lutte contre divers maux tels que la migraine, l'anxiété, l'insomnie, etc. Cet ouvrage réunit deux séances complètes et complémentaires, l'une pour tonifier, l'autre pour se relaxer.



Apprivoisez votre stress avec la sophrologie : relâcher la pression, savoir se protéger, enfants, adolescents, adultes

Clarisse Gardet. [Paris] : Le Livre de poche, 2014.

Cote : 615.851 GARD – Documentaire adulte

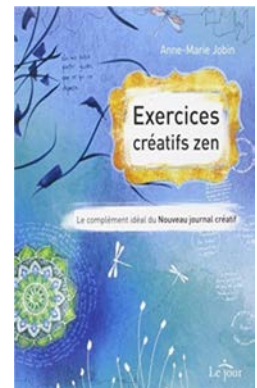
Un guide de techniques sophrologiques à utiliser chez soi, en voiture ou au bureau pour mieux gérer son stress. Avec des cas vécus et quatre séances audio guidées par l'auteure.

Exercices créatifs zen

Anne-Marie Jobin. Montréal : Le jour, 2012.

Cote : 615.85156 JOBI – documentaire adulte

Libérez-vous du stress quotidien avec des exercices zen qui stimuleront votre créativité, votre imagination et votre intuition. Fondé sur la méthode du Nouveau journal créatif, cet ouvrage propose des activités apaisantes et thérapeutiques qui font appel à la spontanéité, à l'imagination et à l'écoute de soi. S'arrêter pour laisser libre cours à ses idées, créer un espace pour exprimer ses ressentis et avoir accès à ses ressources intérieures: voilà ce que proposent ces 80 exercices pratiques, véritables escales zen dans le va-et-vient du quotidien.



Détendez-vous! : des solutions naturelles pour gérer le stress de A à Z

Sylvie St-Laurent. Montréal : Éditions La Semaine, 2015.

Cote : 616.98 SAIN – Documentaire adulte

Si plusieurs croient que le stress est le mal du siècle, il existe de nombreuses solutions pour le contrer. Dans la première partie de ce livre complet et concis, vous apprendrez tout sur le stress : les agents stressants, les trois piliers du stress, les mécanismes du stress, le bon et le mauvais stress et ses conséquences sur la santé, et la gestion du stress. En deuxième partie, vous découvrirez plus d'une trentaine de méthodes naturelles pour vous aider à vous relaxer dont l'acupuncture, l'anti-gymnastique, l'aromathérapie, la balnéothérapie, la diététique, les fleurs de Bach...



Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

	Horaire régulier	Horaire d'été*
Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Mercredi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Jeudi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h	Fermé

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone

450 589-5671, poste 278

Courriel

bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

Catalogue

<http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca>

*En vigueur de la fête nationale du Québec à la fête du Travail

Livre-service

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

	Horaire régulier	Présence des commis
Lundi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Mercredi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Jeudi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Vendredi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Dimanche	6 h à 23 h	13 h 30 à 17 h

* Il n'y a aucune présence de commis le dimanche de la Saint-Jean-Baptiste jusqu'à la fête du travail*