



## Les bouquins qui font du bien en avril

Chaque mois, nous vous proposons une sélection de livres pour s'aérer l'esprit, se ressourcer et même aller de l'avant. Au programme en avril, l'apologie de l'ennui, du yoga pour les randonneurs et un manuel pratique d'EFT. Il y a des livres qui font voyager, d'autres qui font réfléchir. Des livres qui font peur et d'autres qui font rire. Et puis, il y a aussi les bouquins qui font du bien : des ouvrages bons pour le corps et l'esprit qui permettent de relativiser et de voir la vie autrement. C'est ceux-ci qu'on a décidé de mettre en avant chaque mois dans une sélection aux petits oignons.

1 / 5 Buller malin : ne rien faire et le faire bien

DR

Pour commencer, voici un livre qui fait la part belle à la paresse et à l'ennui. Un combo gagnant pour celles et ceux qui veulent apprendre à se connaître au plus profond d'eux-mêmes et se connecter avec leurs véritables désirs. L'auteure, Emilie Devienne, distille tout au long de cet ouvrage malin des conseils, des exercices et des témoignages pour mieux appréhender le temps qui passe. Un livre qui va vous mettre la flemme pendant des heures.

Buller malin : ne rien faire et le faire bien, de Emilie Devienne, Ed. Eyrolles, 16 euros

2 / 5 Yoga pour randonneur

DR

Après **YogapourRunner**, **BénédicteOpsomer** et **PascalJover** proposent un nouvel ouvrage pour accompagner les randonneurs à préparer leur corps à la marche grâce aux pouvoirs du yoga et de la méditation. Au programme : développement de l'endurance, travail sur le souffle, exercices d'assouplissement, de renforcement et récupération... Grâce à des illustrations et des textes détaillés, les auteurs offrent au plus novice comme au plus aguerri des marcheurs la possibilité d'améliorer ses capacités physiques mais aussi mentales pour une randonnée en pleine conscience.

**Yogapourrandonneur** de **BénédicteOpsomer** et **PascalJover**, Ed. La Plage, 19,95 euros

3 / 5 Pas sage : un livre de méditation anti-clichés

DR

Méditer oui, mais loin des poncifs qui entourent cette pratique devenue au fil des années, très tendance. C'est ce que propose Marianne Leenart dans "Pas sage ! Mon livre de méditation anti-clichés". Pluie de gratitude, trop-plein de minimalisme, position du lotus instagrammable (surtout) : l'auteure raconte son voyage intérieur en distillant, ça et là, des recommandations très personnelles.

Pas sage ! Mon livre de méditation anti-cliché de Marianne Leenart, Ed. Flammarion, 17,90 euros

4 / 5 Surchauffe mentale : arrêtez de vouloir tout contrôler et lâchez prise

DR

Vouloir tout contrôler, c'est souvent une mauvaise idée. En partant de ce postulat, le Dr Gaël Allain - docteur en psychologie cognitive et spécialiste de la charge mentale - a décidé de créer une boîte à outils pour se libérer du stress et éviter la surchauffe cérébrale. Malin. Au programme donc, des tests et quiz pour apprendre à lâcher son téléphone, à se concentrer sur l'essentiel ou encore à mieux s'organiser.

Surchauffe mentale : arrêtez de vouloir tout contrôler et lâchez prise, de Gaël Allain, Ed. Larousse, 14,95 euros

5 / 5 L'EFT, c'est la vie

DR

Si le titre n'est pas des plus heureux, l'ouvrage "L'EFT, c'est la vie" (la la la la) quant à lui, est réussi. Sans surprise donc, l'auteure Geneviève Gagos, présente ici la pratique de l'EFT, qu'on appelle également "L'acupuncture sans aiguille". Histoire, techniques et recommandations : un condensé de conseils pratiques pour adopter l'EFT au quotidien, et se libérer ainsi des émotions négatives et du stress ambiant. La sérénité au bout des doigts.

L'EFT, c'est la vie, de Geneviève Gagos, First Editions, 6,95 euros