

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Méditation grandeur nature / Éric Seydoux

Title:	Méditation grandeur nature
Authors:	Seydoux, Éric
Age:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentary
Languages:	french
	167 p. :
	Ce livre est une expérience. On le lit comme on suit le cours d'une rivière. La balade en forêt se transforme en méditation et notre méditation s'invite dans notre potager entre les pommes de terre et les limaces. Chaque mot, chaque phrase évoque des images, des sensations, nous guide vers notre ressenti, nous ramène dans notre corps. La nature, dans tous ses aspects, nous parle à travers les mots de l'auteur. Eric Seydoux nous montre comment nous pouvons, en une seule respiration, sentir l'air dans nos narines, le battement du coeur de la terre, le souffle du vent, le clapotis d'un ruisseau, le rayonnement d'une étoile, le clignement de nos paupières et le vol délicat d'une libellule. Il nous montre comment cet esprit du débutant (esprit zen parfait) nous ouvre la porte à la Vraie Connaissance. Guide pratique et essai philosophique tout-en-un. Vous apprendrez à vous libérer d'une fatigue en prenant une douche, mais aussi à honorer vos ancêtres en saluant l'ouest. Eric nous parle assis sur le seuil de sa cabane à outils, en plein orage. Tout pourrait partir de là, tout simplement.
Subjects:	Méditation
Classification:	159.9 Psychologie

More information

Author zone:	Éric Seydoux
Editor:	Pontarlier : Ed. du Belvédère, 2016
Reservations (actual):	0

Location	Call number	Mark		Availability	Circulation code	Due date	Item number	Reservations	Reserve
Mezzanine	159.9	SEYD	available	available			38500	0	