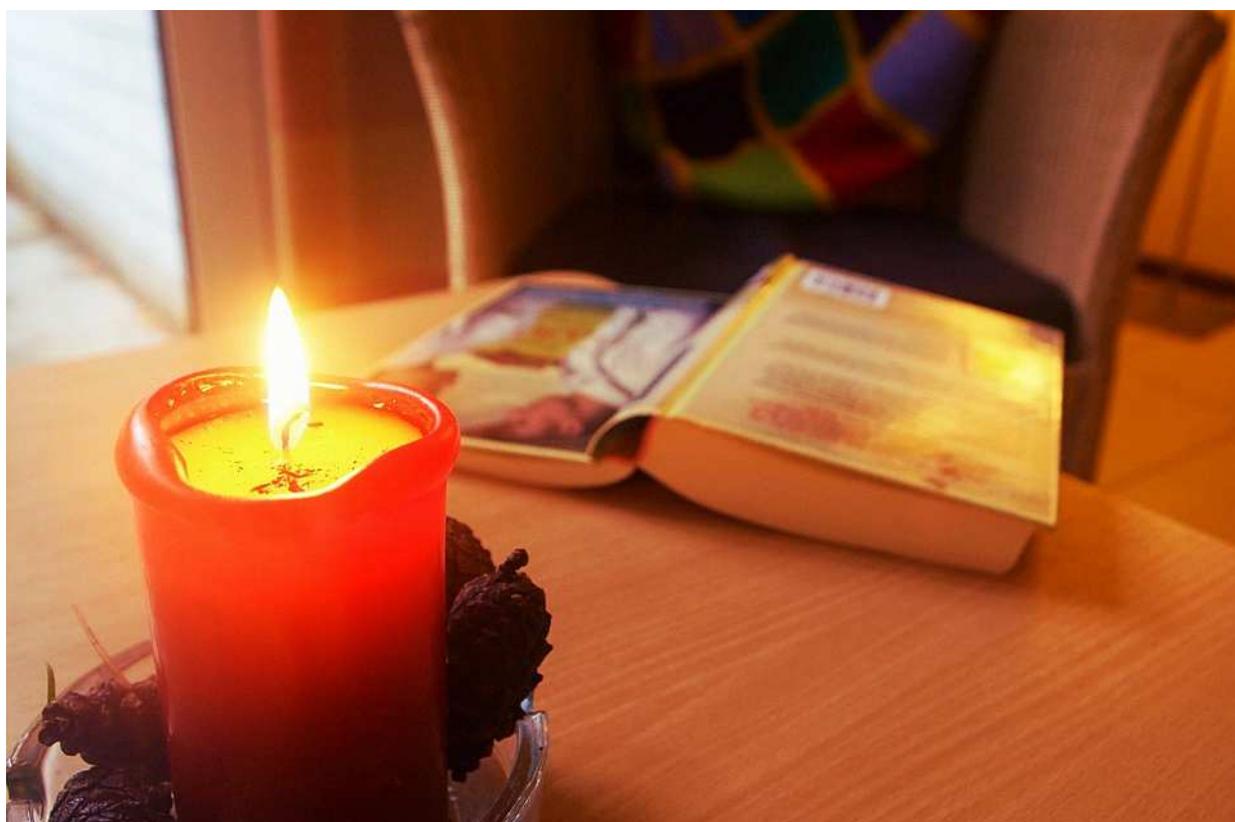


# Cultivons le bien-être...



Sélection de documents  
2018



Il arrive un moment dans la vie de chacun d'entre nous où se pose la question du sens. Sommes-nous vraiment à notre place ? Avons-nous fait les bons choix ? N'y a-t-il pas quelque chose que nous avons raté, une autre vie, meilleure, qui nous attende quelque part ailleurs ? La liberté, propre de l'homme, est aussi un fardeau qui peut se révéler écrasant. Que faire dans ces moments de désarroi ? C'est à chacun, bien sûr, de trouver sa propre réponse. Mais parfois les livres peuvent être de vrais amis, qui nous remettent en douceur sur une voie à laquelle nous n'aurions pas pensé.

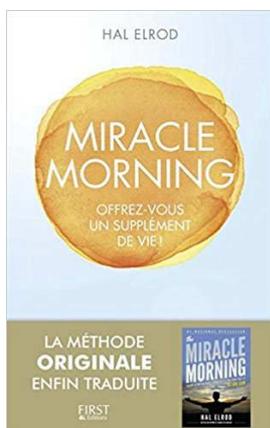
Voilà pourquoi, en lien avec plusieurs animations qui auront lieu à la médiathèque au premier semestre 2018 sur le thème du bien-être, nous vous proposons une sélection de CD, livres documentaires, romans ou albums à emprunter.

## Sommaire

<b>Hygiène de vie.....</b>	<b>3</b>
<b>Paix intérieure.....</b>	<b>4</b>
<b>Sérénité scandinave .....</b>	<b>6</b>
<b>Musique de relaxation .....</b>	<b>7</b>
<b>Des romans qui redonnent le sourire .....</b>	<b>8</b>
<b>Pour les enfants .....</b>	<b>16</b>
<b>Skilleos.....</b>	<b>20</b>

# Hygiène de vie

---



## **Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie**

*Hal Elrod, Pocket, 2017. - 264 p.*

Hal Elrod est conférencier en développement personnel et motivation. Se lever tôt pour s'offrir un supplément de vie... Et si la clef du bonheur et de la réussite se trouvait dans cette nouvelle résolution ? C'est la découverte qui a changé la vie d'Hal Elrod ainsi que celle de milliers de lecteurs. Démarrez votre journée par une à deux heures rien qu'à vous, profitez de ce moment de calme pour méditer, faire du sport, lire et, surtout, préparer les objectifs de votre journée, comme une nouvelle aventure à entamer chaque matin. Et faites de votre quotidien un miracle !

158.1 ELR



## **Mon bien-être au naturel**

*Sof McVeigh, Ed. de Saxe, 2015. - 143 p.*

De nombreux projets à réaliser avec ce que la nature offre, saison après saison Vous allez découvrir combien il est facile de tirer profit des bienfaits naturels des plantes. Elles sont capables de nous aider à nous sentir bien, à avoir bonne mine et à passer toute l'année en bonne santé ! Sof McVeigh présente une multitude de recettes faciles et d'astuces, qu'elle a toutes testées chez elle.

603 MCV



## **Les meilleures plantes anti-stress**

*Rosemary Gladstar, Larousse, 2015. - 144 p.*

Grâce à ce guide pratique, découvrez comment prévenir et traiter tous les effets du stress (l'anxiété, la dépression, les migraines, les insomnies, l'herpès) grâce à des remèdes simples à base de plantes médicinales : décoctions, infusions, teintures, bains.

615.32 GLA



## **Plantes du bien-être : du jardin à la maison**

*Barbara Segall, Editions Artémis, 2017. - 127 p.*

L'objet de ce livre, magnifiquement illustré, est de vous permettre de tirer le meilleur parti des plantes aromatiques : plantation, multiples utilisations à la maison, etc. Le portrait des 20 plantes aromatiques les plus populaires (basilic, lavande, menthe...). Une myriade d'idées pour parfumer et décorer votre intérieur. Des recettes de cuisine pour exploiter au mieux le riche potentiel des herbes aromatiques.

635.89 SEG



### **Slow shopping thérapie : consommez moins, vous irez mieux**

Valérie Halfon, Albin Michel, 2017. - 329 p.

Remettre l'argent à sa juste place pour être plus heureux et plus libre. Et découvrir tout ce qu'on a à gagner d'une meilleure gestion. Miroir de notre personnalité, notre manière de dépenser est révélatrice de nos goûts, de nos envies, mais aussi de nos blessures et de nos peurs. Y réfléchir nous offre un éclairage sur nous-même et peut constituer une véritable "thérapie".

640.7 HAL

## Paix intérieure

---



### **Les quatre saisons de la bonne humeur**

Michel Lejoyeux, JC Lattès, 2016. - 286 p.

Le professeur Michel Lejoyeux nous livre un programme précis et pratique - de l'hiver à l'automne - pour faire le plein d'optimisme et d'énergie. Une "ordonnance" pour toute l'année à partir des principes de vie qu'il utilise tant dans sa vie privée que dans sa pratique de médecine. On découvre comment augmenter la production de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et comment baisser la noradrénaline, l'hormone du stress. Un programme stimulant : nourriture, exercice, loisirs, conseils psychologiques ainsi que plusieurs morceaux de musique à écouter et des tableaux à admirer.

152.4 LEJ

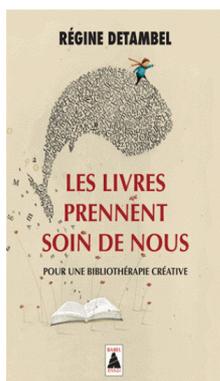


### **Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur**

Christophe André, Odile Jacob, 2017. - 157 p.

Nous aimerions rester toujours sereins... Mais la vie nous bouscule, nos démons intérieurs se réveillent : alors, nous nous angoissons, nous nous désespérons, nous nous éparpillons. Nous souffrons. Au travers de 25 histoires et de leurs enseignements, ce livre vous propose d'avancer, à votre rythme et à votre manière, sur le chemin de l'équilibre et de la sérénité. Une leçon de sagesse au plus près du quotidien !

158.1 AND



## Les Livres prennent soin de nous : pour une bibliothérapie créative

Régine Detambe, Actes Sud Editions, 2015. - 156 p.

Les livres nous soignent. Tandis que fleurissent les salons de "développement personnel" et les premières thèses de médecine sur le pouvoir des livres, Régine Detambel, écrivain et kinésithérapeute de formation, s'est donné pour tâche de montrer que la littérature comme remède doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

158.1 DET

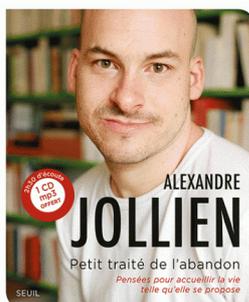


## Agir et penser comme un chat

Stéphane Garnier, Ed. de l'Opportun, 2017.

Un guide pratique pour apprendre à gérer les situations de stress et garder le contrôle de soi en prenant exemple sur les réactions et attitudes de son chat.

158.1 GAR

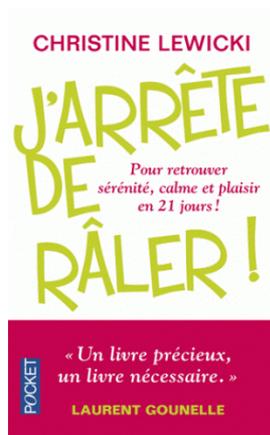


## Petit traité de l'abandon : pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose

Alexandre Jollien, Seuil, 2012. - 117 p.

Alexandre Jollien poursuit sa quête philosophique d'une sagesse qui nous apporte la paix intérieure. Si la joie est le but, la voie royale pour la vivre, thème directeur de ces Pensées, est l'abandon ou, en termes bouddhistes, la « non-fixation ». Ne pas « fixer », c'est se débarrasser des représentations, étiquettes qui figent les autres, le monde en des identités immuables, et par là même laisser la vie être ce qu'elle est, ne rien vouloir changer, ne pas s'obstiner contre, être ouvert au changement.

158.1 JOL



## J'arrête de râler !

Christine Lewicki, Pocket, 2014. - 222 p.

C'est un fait : nous râlon en moyenne 15 à 30 fois par jour... Si cela devient vite insupportable pour notre entourage, c'est finalement tout aussi énervant et fatigant pour nous-mêmes. Mais comment faire pour endiguer le phénomène ? Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations et ces désagréments que le grognement engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre.

158.1 LEW



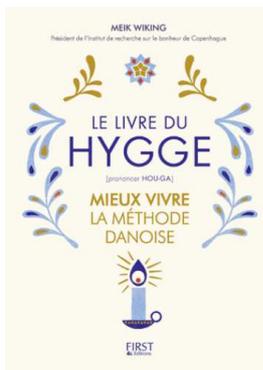
### **Au fil de l'autre : voir la vie autrement**

Véronique Jannot, Ed. Michel Lafon, 2015. - 378 p.

"Toujours pressés par ce temps que l'on ne sait plus prendre ni parfois donner, nous subissons également des pollutions multiples, environnementales et psychologiques, qui fragilisent notre santé autant que notre moral. Il est urgent de réagir, et c'est possible ! Tout au long de ces pages, je vais vous emmener Au Fil de l'autre, des rencontres et des découvertes qui m'ont prouvé qu'il y a des moyens de vivre mieux, ensemble et en bonne santé."

158.2 JAN [Etiquette bleue (T)= Témoignage]

## Sérénité scandinave



### **Le Livre du Hygge : mieux vivre, la méthode danoise**

Meik Wiking, First, 2016. - 288 p.

Pourquoi les Danois sont-ils les gens les plus heureux du monde ? Pour Meik Wiking, directeur de l'Institut de recherche sur le bonheur à Copenhague, la réponse est simple : grâce au hygge. Sans équivalent français, le terme « hygge » (à prononcer « hoo-ga ») évoque les notions de confort, du vivre-ensemble et de bien-être profond. *Le Livre du Hygge* vous invite à découvrir les grands principes de cette philosophie de vie danoise, avec de nombreux conseils et idées pour l'incorporer à votre.

158.1 WIK



### **Lagom : le nouvel art de la simplicité à la suédoise**

Linnea Dunne, Hachette Pratique, 2017. - 160 p.

"Ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut". Le style de vie Lagom, c'est une question d'équilibre. Améliorez votre cadre de vie. Cultivez des relations harmonieuses. Devenez un consommateur responsable. Optez pour une alimentation saine et savoureuse. Réduisez votre empreinte environnementale. Ranger votre intérieur pour plus de sérénité. Cultivez votre jardin. Respirez, détendez-vous, épanouissez-vous !.

603 DUN



### **Hygge : l'art de vivre à la scandinave**

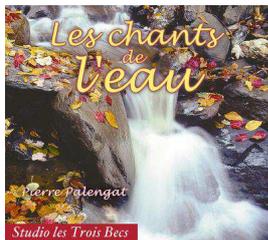
Brontë Aurell, Gründ, 2017. - 224 p.

Comment se fait-il qu'avec un climat si rude, nos cousins nordiques se déclarent parmi les peuples les plus heureux du monde ? Brontë Aurell est partie à la recherche des éléments typiquement scandinaves, et plus largement nordiques, à travers la Suède, le Danemark, la Norvège, mais aussi la Finlande et même les Pays-Bas ou l'Allemagne. Au menu : balades en plein air, tartines de pain noir, vélo par tous les temps, boissons chaudes, mais surtout : confort, design, lumière et convivialité.

603 AUR

# Musique de relaxation

---



## Les chants de l'eau

Pierre Palengat, 2009.

Ce CD vous propose une balade au fil de l'eau depuis la source jusqu'à la mer.

5 PAL 54

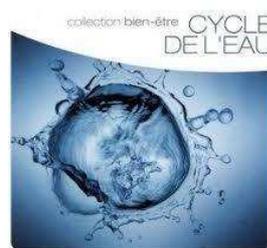


## Une journée de relaxation pour bébé

Gilles Diederichs, 2013.

Ce CD vous permettra de partager bien-être et activités de détente avec votre bébé relaxé du matin jusqu'au soir ! Vous pourrez aussi bien écouter séparément chaque titre ou laisser défiler le CD pour une écoute récréative et relaxante.

BJ 7 BRE 30



## Le cycle de l'eau

Anthologie, 2012.

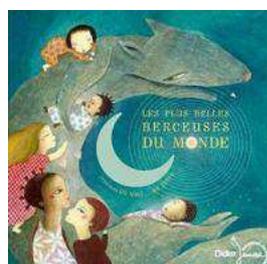
BJ 7 ANT 31



## Relaxez-vous

Patricia Failletaz, 2013.

BJ 7 FAI 30



## Les plus belles berceuses du monde

Anthologie, 2008.

Une superbe compilation de berceuses africaines, russes, yiddish, japonaises... Détente et dépaysement assurés pour toute la famille !

BJ 7 ANT 43



## Instants sacrés

Djana, 2009.

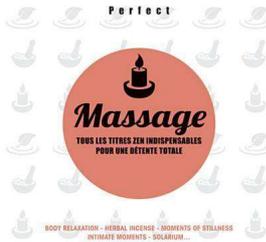
SI 5 DJA 54



### **Sensation**

Anuna, 2007.

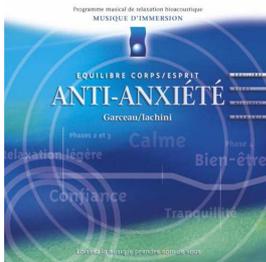
SI 5 ANU 54



### **Perfect massage**

Andy Bryan, 2013.

SI 5 BRYA 54



### **Calme**

André Garceau, 2004.

SI 5 GAR 54



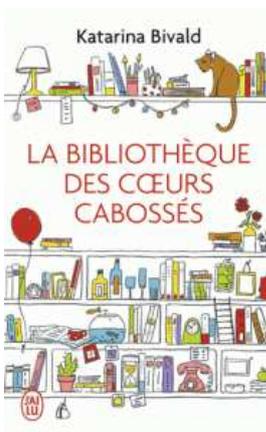
### **Feng Shui : musique pour la chambre des petits**

Dominique Langham, 2005.

SI 5 LAN 54

## **Des romans qui redonnent le sourire**

---



### **La bibliothèque des cœurs cabossés**

Katarina Bivald, Denoël, 2015. 481 p.

Tout commence par les lettres que s'envoient 2 femmes très différentes : Sara Lindqvist, 28 ans, petit rat de bibliothèque mal dans sa peau, vivant à Haninge en Suède, et Amy Harris, 65 ans, vieille dame cultivée et solitaire, de Broken Wheel, dans l'Iowa. Après 2 ans d'échanges et de conseils à la fois sur la littérature et sur la vie, Sara décide de rendre visite à Amy. Mais, quand elle arrive là-bas, elle apprend avec stupeur qu'Amy est morte. Elle se retrouve seule et perdue dans cette étrange petite ville américaine. Pour la première fois de sa vie, Sara se fait de vrais amis - et pas uniquement les personnages de ses romans préférés -, qui l'aident à monter une librairie avec tous les livres qu'Amy affectionnait tant.

R BIVA

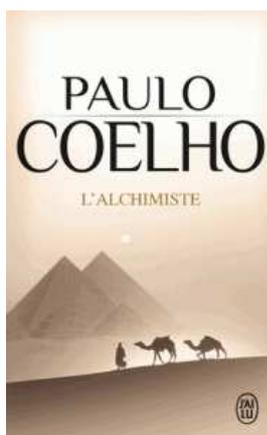


### **Le plus beau reste à venir**

*Hélène Clément, Albin Michel, 2017. 560 p.*

Venus d'horizons différents, quatre adolescents se rencontrent au lycée, peu à peu soudés par leur fascination pour un prof d'Histoire que l'on dirait sorti du Cercle des poètes disparus. Une personnalité géniale et hors-norme qui va libérer en eux les plus belles et les plus folles envies. Se surpasser, braver les obstacles, croire en soi... pour faire en sorte que les rêves deviennent réalité : grâce à lui, ils savent que le plus beau reste à venir.

Livre numérique



### **L'alchimiste**

*Paulo Coelho, J'ai Lu, 2007. 190 p.*

Santiago, un jeune berger andalou, part à la recherche d'un trésor enfoui au pied des Pyramides. Lorsqu'il rencontre l'Alchimiste dans le désert, celui-ci lui apprend à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve. Merveilleux conte philosophique destiné à l'enfant qui sommeille en chaque être, ce livre a déjà marqué une génération de lecteurs.

R COEL



### **La petite boulangerie du bout du monde**

*Jenny Colgan, Pocket, 2016. 495 p.*

Quand son mariage et sa petite entreprise font naufrage, Polly quitte Plymouth et trouve refuge dans un petit port tranquille d'une île des Cornouailles. Quoi de mieux qu'un village de quelques âmes battu par les vents pour réfléchir et repartir à zéro ? Seule dans une boutique laissée à l'abandon, Polly se consacre à son plaisir favori : préparer du pain. Petit à petit, de rencontres farfelues - avec un bébé macareux blessé, un apiculteur dilettante, des marins gourmands - en petits bonheurs partagés, ce qui n'était qu'un break semble annoncer le début d'une nouvelle vie...

R COLG

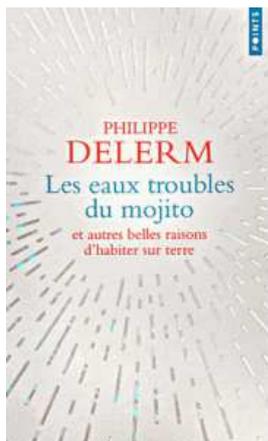


### **Le premier jour de ma nouvelle vie**

*Mary-Laure Cuzacq, Esi, 2017. 331 p.*

Un mari aimant, deux enfants magnifiques, un travail : alors qu'elle pensait que c'était ça, le bonheur, Fanny se rend compte qu'il manque malgré tout quelque chose à sa vie. Dépassée par les exigences du quotidien, la jeune femme réalise qu'elle n'est pas heureuse. Une drôle de rencontre va bouleverser son existence. Et si ce qui manquait à Fanny, c'était l'estime d'elle-même ? Bien décidée à changer, elle se heurte à l'incompréhension de son entourage. Parviendra-t-elle à écrire un nouveau chapitre de son existence sans y laisser trop de plumes ?

Livre numérique



### **Les Eaux troubles du mojito et autres belles raisons d'habiter sur terre**

*Philippe Delerm, Seuil, 2015. 110 p.*

Elles sont nombreuses, les belles raisons d'habiter sur terre. On les connaît, on sait qu'elles existent. Mais elles n'apparaissent jamais aussi fortes et claires que lorsque Philippe Delerm nous les donne à lire. Goûter aux plaisirs ambigus du mojito, se faire surprendre par une averse et aimer ça, contempler un enfant qui apprend à lire en bougeant imperceptiblement les lèvres, prolonger un après-midi sur la plage...

R DELE

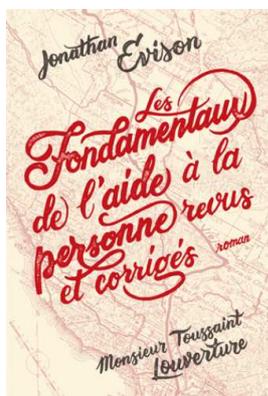


### **Le Reste de leur vie**

*Jean-Paul Didierlaurent, Au Diable Vauvert, 2016. 272 p.*

Manelle, jeune aide à domicile, s'occupe des vivants, tandis qu'Ambroise, thanatopracteur par vocation, rend la mort présentable. A l'âge des questions sur la vie, ils consacrent la leur à faire du bien à de plus cabossés qu'eux... Ce conte moderne régénérant se révèle une ode à la vie et à l'amour, à l'image d'Ambroise, le thanatopracteur amoureux des vivants. Et tout lecteur fermera ce roman heureux, ému et réparé..

R DIDI



### **Les Fondamentaux de l'aide à la personne revus et corrigés**

*Jonathan Evison, Monsieur Toussaint Louverture, 2016. 350 p.*

Quand on fait de la fuite un mode de vie, il n'y a que deux questions qui comptent : Où se terrer ? Et, plus important encore, avec qui ? Ex-père au foyer en plein divorce, hanté par un passé aussi lourd à porter que son nom, Benjamin Benjamin se retrouve du jour au lendemain aide-soignant. En charge de Trev, un adolescent à l'imagination débridée cloué dans un fauteuil roulant, il plonge tête la première dans les joies du soin à domicile. La réunion de ces deux êtres cabossés par l'existence, commentateurs assermentés des formes de Miss Météo, passionnés de musée de la Mortadelle et de dahus empaillés, ne pouvait les mener qu'à une seule chose : envoyer un jour ou l'autre tout balader.

R EVIS



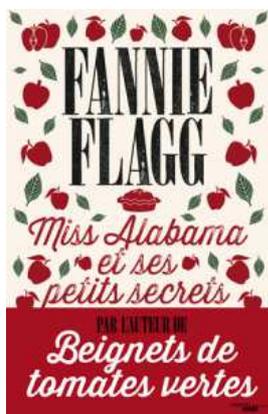
## Zen

*Maxence Ferminé, Michel Lafon, 2015. 134 p.*

Chaque jour, de l'aube au crépuscule, Maître Kuro pratique l'art subtil de la calligraphie. Une activité mêlant la peinture à l'écriture dont la frontière est si ténue qu'elle en paraît invisible." Le jour où la jeune Yuna, une calligraphe prodige, le sollicite pour apprendre à parfaire son art, Maître Kuro hésite. Celle qui se rêve son élève sera-t-elle à la hauteur de ce qu'un tel enseignement exige ?

Convaincu par sa sincérité et sa motivation, il fait d'elle sa disciple, lui imposant un quotidien de sacrifices et d'exigence à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre parfaits : la voie du zen, clef de la maîtrise de leur art. Mais au fil des saisons, la proximité des deux êtres éveille en eux une sensualité qu'ils n'osent pas s'avouer.

R FERM



## Miss Alabama et ses petits secrets

*Fannie Flagg, Le Cherche midi, 2014. 433 p.*

Birmingham, Etats-Unis. Ex-Miss Alabama, Maggie Fortenberry a pris une grande décision : elle va mettre fin à ses jours. Elle n'est ni malade ni déprimée, son travail dans une petite agence immobilière est plutôt agréable, mais elle a trouvé malgré tout seize bonnes raisons d'en finir. Maggie a donc arrêté la date de sa mort et se consacre désormais en toute discrétion à en régler les détails. Or, peu de temps avant de passer à l'acte, Maggie est invitée par une collègue, Brenda, à un spectacle de derviches tourneurs. La représentation étant dans moins d'une semaine, elle décide, pour faire plaisir à Brenda, de retarder l'ultime échéance. Elle est alors loin de se douter combien les jours à venir vont être riches en événements imprévus qui vont lui montrer que l'existence a encore beaucoup plus à lui offrir qu'elle ne le croyait...

R FLAG



## Les Pétillantes

*Didier Fourmy, Hugo Roman, 2014. 287 p.*

La colocation des seniors, un phénomène tendance ! C'est du moins le point de vue du grand magazine féminin dans lequel Chloé fait ses débuts. Pour son premier article, Chloé est envoyée au Patio Secret, une belle demeure où quelques retraitées, veuves ou divorcées, ont décidé de cohabiter avec pour maxime de vie : profiter pleinement des années restantes. De surprises en fous rires, chacune dévoile ses secrets les plus croustillants, sous le regard fasciné de Chloé, et font de ce roman une cure de jeunesse..

R FOUR



## **Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une...**

*Raphaëlle Giordano, Eyrolles, 2015. 217 p.*

Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors pourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts ? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie et de l'épanouissement. Alors, quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider, elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. A travers des expériences étonnantes, créatives et riches de sens, elle va, pas à pas, transformer sa vie et repartir à la conquête de ses rêves...

R GIOR



## **Le philosophe qui n'était pas sage**

*Laurent Gounelle, Plon, 2013. 320p.*

Une tribu au coeur de la forêt tropicale, reconnue peuple le plus heureux de la terre. Survient Sandro, jeune philosophe. Poussé par une vengeance personnelle, il fait le vœu de détruire l'équilibre de ses habitants et de les rendre malheureux à vie. Il va devoir faire face à Elianta, une jeune femme qui se bat pour lui résister, déterminée à protéger son peuple. Deux conceptions de la vie vont s'opposer, deux destins vont s'affronter.

R GOUN



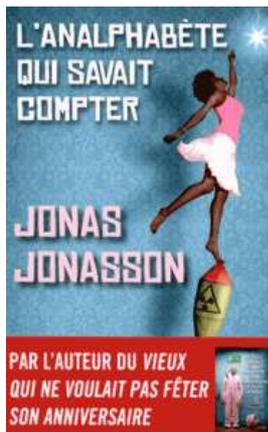
## **Le Parfum du bonheur est plus fort sous la pluie**

*Virginie Grimaldi, Fayard, 2017. 464 p.*

"Je ne t'aime plus". Il aura suffi de cinq mots pour que l'univers de Pauline bascule. Installée avec son fils de quatre ans chez ses parents, elle laisse les jours s'écouler en attendant que la douleur s'estompe. Jusqu'au moment où elle décide de reprendre sa vie en main. Si les sentiments de Ben se sont évanouis, il suffit de les ranimer. Chaque jour, elle va donc lui écrire un souvenir de leur histoire.

Mais cette plongée dans le passé peut faire resurgir les secrets les plus enfouis.

R GRIM



### **L'Analphabète qui savait compter**

Jonas Jonasson, Presses de la Cité, 2013. 475 p.

Tout semblait vouer Nombeko Mayeki, petite fille noire née dans le plus grand ghetto d'Afrique du Sud, à mener une existence de dur labeur et à mourir jeune dans l'indifférence générale. Tout sauf le destin. Et sa prodigieuse faculté à manier les nombres. Ainsi, Nombeko, l'analphabète qui sait compter, se retrouve propulsée loin de son pays et de la misère, dans les hautes sphères de la politique internationale...

R JONA



### **La Librairie de la place aux herbes**

Eric de Kermel, Eyrolles, 2017. 216 p.

Nathalie et Philippe, son mari, décident de sauter le pas et de quitter la capitale pour partir en province, à Uzès. Philippe est architecte et n'a pas besoin d'être en permanence à Paris, et Nathalie se met en disponibilité de son métier de prof de lettres.

La librairie de la place aux herbes est à vendre. Nathalie a toujours rêvé d'être libraire pour vivre au coeur des livres. Généreuse et passionnée, elle va rapidement tisser des liens avec ceux qui poussent la porte de sa boutique.

Livre numérique



### **On regrettera plus tard**

Agnès Ledig, Albin Michel, 2016. 310 p.

Cela fait bientôt sept ans qu'Eric et sa petite Anna Nina sillonnent les routes de France. Solitude choisie. Jusqu'à ce soir de juin, où le vent et la pluie les obligent à frapper à la porte de Valentine. Un orage peut-il à lui seul détourner d'un destin que l'on croyait tout tracé ? Avec la vitalité, l'émotion et la générosité qui ont fait l'immense succès de *Juste avant le bonheur* et *Pars avec lui*, Agnès Ledig explore les chemins imprévisibles de l'existence et du coeur. Pour nous dire que le désir et la vie sont plus forts que la peur et les blessures du passé...

R LEDI

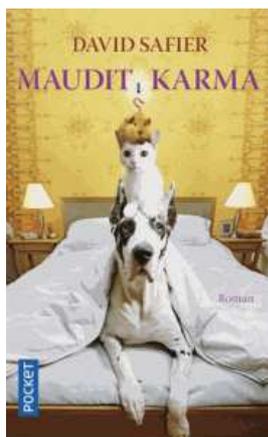


### **La Petite fille qui avait avalé un nuage grand comme la Tour Eiffel**

Romain Puértolas, Le Dilettante, 2014. 252p.

Providence Dupois s'apprête à partir en Afrique chercher la petite fille qu'elle aime le plus au monde. Commence alors pour elle le plus haletant et prodigieux des voyages....

R PUER



### **Maudit karma**

*David Safier, Presses de la Cité, 2008. 318 p.*

Animatrice de talk-show, Kim Lange est au sommet de sa gloire quand elle est écrasée par une météorite. Dans l'au-delà, elle apprend qu'elle a accumulé beaucoup trop de mauvais karma au cours de son existence. Non seulement elle a négligé sa fille et trompé son mari, mais elle a rendu la vie impossible à son entourage. Pour sa punition, Kim se réincarne en fourmi. Et le pire reste à venir : de ses minuscules yeux d'insecte, elle voit une autre femme la remplacer auprès de sa famille. Elle doit au plus vite remonter l'échelle des réincarnations. Mais, de fourmi à bipède, le chemin est long. Kim devra surmonter bien des obstacles...

R SAFI

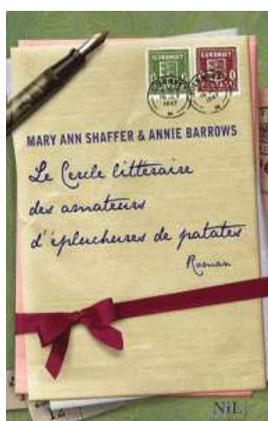


### **L'Eveil de mademoiselle Prim**

*Natalia Sanmartin Fenollera, Grasset & Fasquelle, 2013. 234 p.*

Attirée par une petite annonce, Prudence Prim arrive à Saint-Irénéa d'Armois, un petit village charmant dont les habitants ont déclaré la guerre aux influences pernicieuses du monde moderne pour revenir à l'essentiel. Mademoiselle Prim est engagée pour ranger et organiser la bibliothèque de l'Homme du Fauteuil, un homme intelligent, cultivé, qui réfléchit mais qui n'a pas le moindre sens de la délicatesse. Un roman qui nous entraîne dans un merveilleux voyage à la recherche d'un paradis perdu.

R SANM



### **Le Cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates**

*Mary Ann Shaffer et Annie Barrows, A vue d'oeil, 2009. 506 p.*

Janvier 1946. Londres se relève des drames de la Seconde Guerre mondiale et Juliet, jeune écrivaine anglaise, est à la recherche du sujet de son prochain roman. Elle n'aurait pas imaginé que la lettre d'un inconnu, un natif de l'île de Guernesey, allait le lui fournir. Ce roman épistolaire révèle l'histoire de l'île, et l'impact de l'occupation allemande sur ses habitants.

R SHAF

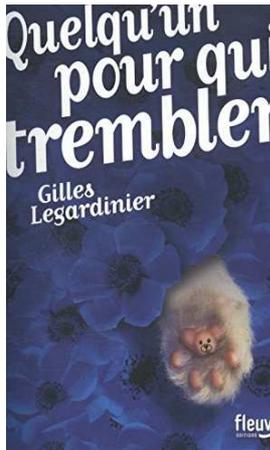


### **Mémé dans les orties**

*Aurélié Valognes, Michel Lafon, 2015. 286 p..*

Solitaire, bougon, acariâtre - certains diraient : seul, aigri, méchant... -, Ferdinand Brun, 83 ans, s'ennuie à ne pas mourir. Son unique passe-temps ? Eviter une armada de voisines aux cheveux couleur pêche, lavande ou abricot. Son plus grand plaisir ? Rendre chèvre la concierge, Mme Suarez, qui joue les petits chefs dans la résidence. Mais lorsque sa chienne prend la poudre d'escampette, le vieil homme perd définitivement goût à la vie... Jusqu'au jour où une fillette précoce et une mamie geek de 93 ans forcent littéralement sa porte, et son coeur...

R VALO



### **Quelqu'un pour qui trembler**

*Gilles Legardinier, Fleuve Editions, 2015. 429 p.*

Parce qu'il voulait soigner ses semblables, il est devenu médecin. Pour aider ceux que l'on oublie trop souvent, il a passé des années dans un village perdu en Inde. Mais lorsque Thomas apprend que la femme qu'il a autrefois quittée a eu une fille de lui, sa vision de la vie et ses certitudes vacillent. Il ne pourra pas rattraper le temps perdu. Il ne devra pas perturber la vie de celle qui est désormais une jeune femme et dont il ne sait rien.

**R LEGA**

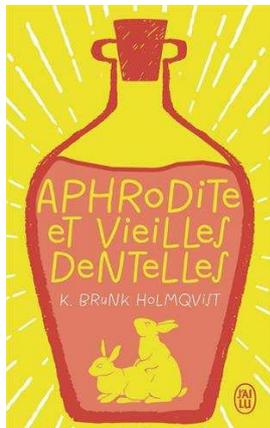


### **Les gens heureux lisent et boivent du café**

*Agnès Martin-Lugand, Michel Lafon, 2013. 252 p.*

Diane a brusquement perdu son mari et sa fille dans un accident de voiture. Dès lors, tout se fige en elle, à l'exception de son cœur, qui continue de battre. Obstinément. Douloureusement. Inutilement. Egarée dans les limbes du souvenir, elle ne retrouve plus le chemin de l'existence. Afin d'échapper à son entourage qui l'enjoint à reprendre pied, elle décide de s'exiler en Irlande, seule. Mais, à fuir avec acharnement la vie, elle finit par vous rattraper...

**R MART**



### **Aphrodite et vieilles dentelles**

*K. Brunk Holmqvist, J'ai Lu, 2017. 288 p.*

Diane a brusquement perdu son mari et sa fille dans un accident de voiture. Dès lors, tout se fige en elle, à l'exception de son cœur, qui continue de battre. Obstinément. Douloureusement. Inutilement. Egarée dans les limbes du souvenir, elle ne retrouve plus le chemin de l'existence. Afin d'échapper à son entourage qui l'enjoint à reprendre pied, elle décide de s'exiler en Irlande, seule. Mais, à fuir avec acharnement la vie, elle finit par vous rattraper...

**R MART**

## Pour les enfants

---

### CD (Section Son et images)



#### **Relaxation pour enfants de 3 à 7 ans : des histoires magiques pour se reposer**

*Sylvie Roucoulès, Sony BMG Music Entertainment, 2017*

Avec cette méthode de relaxation originale conçue comme des contes à écouter, l'enfant est transporté dans des histoires où il fait la rencontre de drôles de petits personnages... Dans le dialogue intérieur qui se crée avec eux sont transmises subtilement de jolies graines de sagesse !

**BJ 7 ROU 32 (CD Jeunesse - Section Son et images)**



#### **Relaxation ludique pour les 8/12 ans : cool yoga pour toi !**

*Sylvie Roucoulès, Sony BMG Music Entertainment, 2017*

Conçues comme des mini-séances de yoga créatif, les séries proposées combinent des techniques ludiques de décontraction rapide, des respirations douces et apaisantes, des étirements sous forme de jeux corporels. Enfin une histoire imaginaire guidée comme une séance de sophro-relaxation complète les temps d'exercices physiques.

**BJ 7 ROU 32 (CD Jeunesse - Section Son et images)**



#### **Enfants : Se libérer du stress**

*Danielle Lambert, EMI Music France, 2010 (Se libérer du stress)*

Une méthode complète avec des exercices simples de relaxation active à réaliser chez soi, décrite par une praticienne reconnue, Danielle Lambert. Les exercices sont entrecoupés de musiques classiques qui favorisent la détente.

**BJ 7 LAM 32 (CD Jeunesse - Section Son et images)**

### Livres documentaires (Côté Parc)

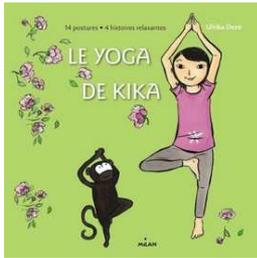


#### **Mon petit livre pour rester zen : comprendre, exprimer et vaincre ses peurs**

*Anne Baudier, illustré par Camille Loiselet, Rue des enfants, 2013. 46 p. (Aux petits bonheurs des enfants)*

Après une présentation des peurs enfantines, propose des conseils pour aider les enfants à identifier et surmonter leurs peurs et des exercices de yoga pour les enfants à partir de 4 ans.

**BJ 796.45 BAU**



### **Le Yoga de Kika : 14 postures, 4 histoires relaxantes**

*Ulrika Dezé, Milan jeunesse, 2011. 61 p.*

Cet ouvrage propose une séance complète de yoga avec la description des postures utilisées, accompagnée d'une comptine autour du thème évoqué par chaque posture. Il est possible de ne faire qu'une séance de 10 minutes, selon ses envies et disponibilités.

BJ 796.45 DEZ

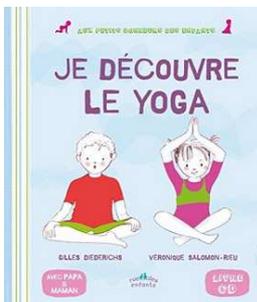


### **100 % yoga des petits**

*Elisabeth Jouanne, illustré par Ilya Green, Bayard Jeunesse, 2015. 56 p.*

45 postures, enchaînements et automassages ludiques et simples à réaliser pour les 3-7 ans. Pour s'assouplir, se muscler, tenir en équilibre. Pour stimuler la concentration, l'apprentissage et l'estime de soi. Pour bien se réveiller et mieux s'endormir... Pour se sentir bien et pour s'amuser.

BJ 796.45 JOU



### **Je découvre le yoga**

*Gilles Diederichs, illustré par Véronique Salomon-Rieu*

Rue des enfants, 2011, 48 p. (Aux petits bonheurs des enfants)

Guide d'initiation au yoga proposant une série d'exercices ludiques pour développer en douceur la souplesse de l'enfant et l'aider à se relaxer. Avec des conseils pratiques destinés aux parents et un CD audio pour des moments de détente et d'écoute musicale..

BJ 796.45 DIE



### **Le livre de yoga le plus facile du monde: 5 - 10 ans**

*Isabelle Koch, Delphine Soucail, Hachette, 2017(Simplissime)*

20 postures et exercices de respiration, mais aussi de relaxation, à comprendre en un coup d'œil et à réaliser en un tour de main ! Des exercices proposés par un professeur de yoga expérimentée et passionnée, diplômée de la Fédération française de Hatha-Yoga, qui enseigne auprès des adultes et des enfants depuis 30 ans. Des pas à pas très détaillés et des illustrations explicites et modernes pour chaque posture à réaliser.

BJ 796.45 KOC



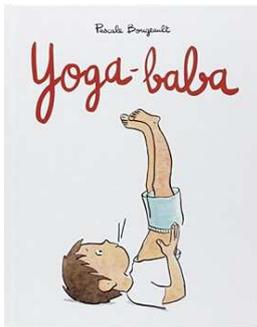
### **Le Yoga, c'est pour moi**

*Rebecca Rissman, Bayard Jeunesse, 2017. 64 p.*

Ce livre propose aux ados de découvrir les bases du yoga Il détaille les principales postures, en distinguant 2 types de séances : les dynamisantes pour retrouver énergie et vitalité, ou les relaxantes pour se sentir apaisé et détendu. Il donne également quelques techniques pour se familiariser avec la méditation et la pleine conscience. Il explique comment le travail combiné sur la respiration, la concentration et les postures peut aider à accroître les performances physiques et mentales, la confiance en soi et même la joie de vivre.

BJ 796.45 RIS

## Albums (Côté Rue)

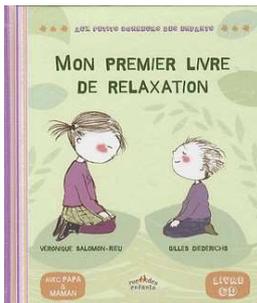


### Yoga-baba

Pascale Bougeault, *L'Ecole des Loisirs*, 2007. 16p.

Album pour initier les petits au yoga en imitant les animaux, le lion qui rugit, le chat qui creuse le dos, le chien qui lève la patte, la grenouille qui s'accroupit...

BJ A BOU (Etiquette bleue)

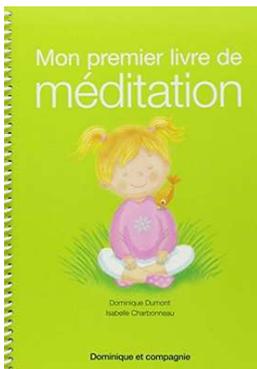


### Mon premier livre de relaxation

Gilles Diederichs, Véronique Salomon, *Rue des enfants*, 2010. 47 p. (Aux petits bonheurs des enfants)

A travers les aventures de Julie et Noa, cet ouvrage propose une série d'exercices ludiques et de jeux pour permettre à l'enfant de se détendre, de se calmer et de développer son attention et sa concentration. Le CD propose des musiques pour accompagner les activités.

BJ A DIE (Etiquette jaune)



### Mon premier livre de méditation

Dominique Dumont, illustré par Isabelle Charbonneau, *Dominique et compagnie*, 2013. 32 p.

Ce livre de méditation pour enfants propose un voyage de détente à travers les saisons. Grâce à différents exercices illustrés, petits et grands pourront s'amuser tout en profitant des nombreux bienfaits de cette pratique millénaire. La méditation apaise l'anxiété et procure un bien-être intérieur incomparable. Pratiquée de façon régulière, elle favorise aussi la concentration.

BJ A DUM (Etiquette jaune)

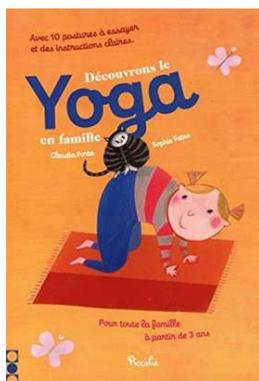


### Yoganimo : le yoga des enfants

Sophie Martel, Marie-Hélène Tapin, illustré par Isabelle Charbonneau, *Enfants Québec*, 2009

Ce livre de yoga pour enfants propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature. L'enfant s'amusera à reproduire la position de la grenouille, du guépard, de l'abeille, du koala, du chameau, du soleil ou de la montagne.

BJ A MAR (Etiquette jaune)



## Découvrons le Yoga en famille

Claudia Porta, illustré par Sophie Fatus, Piccola, 2016. 30 p.

Aidez votre enfant à se détendre en lui apprenant les principales positions du yoga. Une activité idéale pour se réveiller en douceur, se préparer au coucher ou, tout simplement, partager un moment câlin à toute heure de la journée. Chaque exercice est spécialement adapté aux enfants à partir de 3 ans, pour améliorer la concentration, la confiance en soi et le développement de la motricité.

BJ A P (Etiquette jaune)



## Mon p'tit yoga : Pour découvrir l'univers du yoga en histoires et en musique

Coralline Pottiez, Formulette Production, 2016. 35 p.

15 postures de yoga, introduites chacune par une histoire ou une chanson et expliquées étape par étape.

BJ A P (rayon Livres CD)



## Le Conte chaud et doux des chaudoudoux

Claude Steiner, illustré par Pef, Interéditions, 2009. 30 p.

Adaptation française de "A warm Fuzzy Tale", célèbre conte de Claude Steiner, psychologue et disciple d'Eric Berne, le fondateur de l'Analyse transactionnelle. Celle-ci est utilisée pour comprendre, gérer, changer et améliorer les relations entre des individus, des organisations.

BJ A S (Etiquette orange)

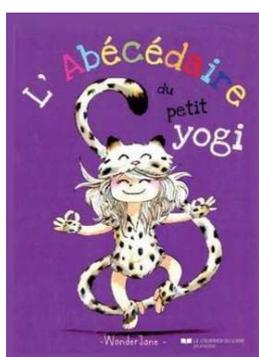


## Mon premier livre de yoga du rire

Illustré par Isabelle Charbonneau, Dominique et compagnie, 2016. 31 p.

Ce livre propose des exercices amusants visant à cultiver la bonne humeur et à entretenir la joie intérieure des enfants. Cet apprentissage du mieux-être par le rire comme mode de vie a pour but : de favoriser un développement optimal pour le corps, le cœur et l'esprit ; de diminuer les tensions émotionnelles ; d'offrir un support pour gérer les difficultés dans l'adversité ; de développer la compassion et la gratitude ; d'ajouter plus de rires, de plaisirs et de légèreté au quotidien.

BJ A S (Etiquette jaune)



## L'abécédaire du petit yogi

Jane Wonder, Courrier du livre, 2013. 51 p.

Un abécédaire pour guider l'enfant sur la voie du bien-être, de l'harmonie et de l'éveil, avec des informations simplifiées sur la méditation, la respiration, le yoga et le bouddhisme.

BJ A WON (Etiquette jaune)

## Skilleos

---

Très prochainement, découvrez une nouvelle ressource en ligne, accessible depuis chez soi, 24h/24, 7j/7 : **Skilleos Sport et Bien-être**.

Cette ressource sera proposée gratuitement à tous les abonnés de la médiathèque.

Skilleos propose des dizaines de tutoriels vidéo pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit, trouver les connaissances et la motivation nécessaires en suivant des cours en ligne, sur les thèmes du sport et du bien-être :

- Comment garder la forme !
- Mieux respirer pour mieux vivre
- Méditation & Relaxation
- Yoga, Yoga Prénatal, Yoga Postnatal, Hatha Yoga
- Détente & Relaxation
- Massage
- Pilates
- Soins du corps
- Salsa
- Fitness : Mind & Body, Réveil et renforcement musculaires, Low Impact Aerobic (LIA), Kick'n Fit, Fitness Minceur, Step Fitness et Aerobic Fitness,
- Entraînement HIIT (Fat Burner)