

LES PRINCIPES DU REIKI

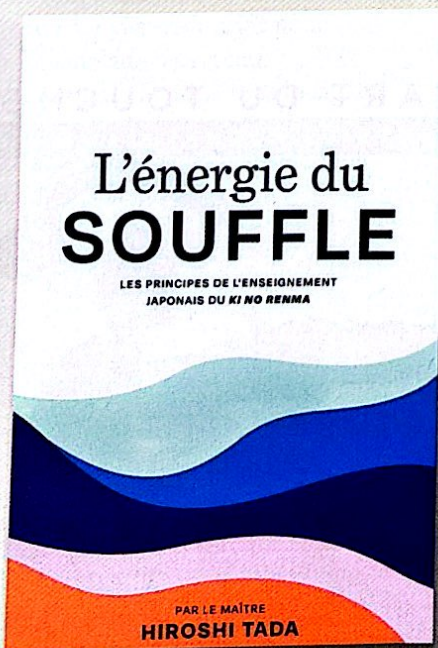
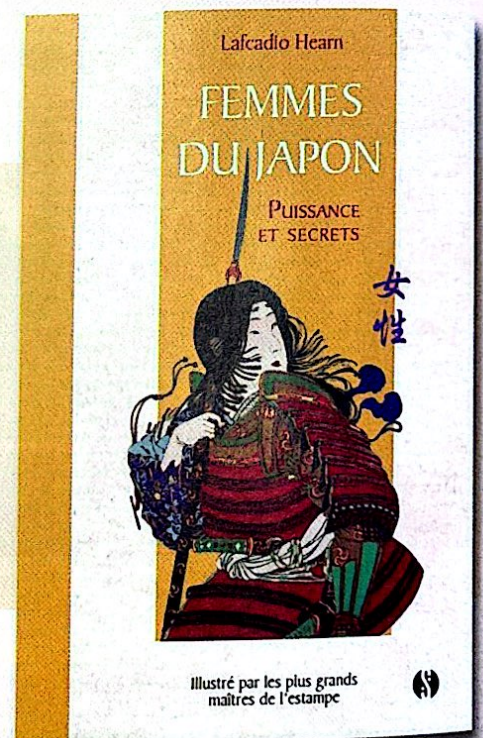
Méthode ancestrale de guérison énergétique née au Japon en 1922, le reiki est souvent présenté comme une thérapie naturelle qui vise à canaliser l'énergie universelle. Angélique Reiff, passionnée, va faire de cette pratique sa nouvelle voie professionnelle. Après la création d'une école de reiki contemporain, elle sort aujourd'hui son premier livre dédié aux fondamentaux et enseignements du reiki. Montrant les voies vers l'équilibre et l'harmonie, ce livre expose les outils et la philosophie de ce mode de vie qui permet de se libérer de ses peurs, des pensées limitatives et des blocages énergétiques.

Les 5 principes du reiki - La voie de l'harmonie et de l'accomplissement de soi, Angélique Reiff, édition Le Courrier du Livre

FEMMES DU JAPON

Immersion dans l'ère Meiji (1868-1912), ce recueil de textes parsemé de belles illustrations à l'estampe relate les destins de femmes ordinaires ou hors du commun. Qu'elles soient geishas, courtisanes, artistes ou femmes du peuple, on découvre dans ces textes le quotidien, les coutumes et les états d'âme de ses Japonaises qui évoluent avec leur temps. Cette lecture transporte dans l'imaginaire nippon tout en mettant en lumière la diversité des parcours et des combats.

Femmes du Japon - Puissance et secrets, Lafcadio Hearn, édition Synchroniques



L'ÉNERGIE DU SOUFFLE

Ce livre partage les sagesses du maître Hiroshi Tada, professeur d'arts martiaux né à Tokyo, sur le renforcement du ki : *Ki No Renma*. Le ki est l'énergie vitale qui coule en chacun de nous, elle sert à faire vivre le corps mais aussi l'esprit. Hiroshi Tada a développé une discipline alliant exercices de méditation, de respiration et de visualisation pour se reconnecter à cette énergie vitale et la concentrer pour l'utiliser au mieux. Un programme d'exercices en sept étapes illustré, alliant postures, mouvements et respiration pour un accord entre l'esprit et le corps. D'inspiration traditionnelle, cette méthode s'ancre dans le mode de vie moderne qui est le nôtre. L'auteur propose dans cet ouvrage la "voie de la quête du corps et de l'énergie de l'Homme".

L'énergie du souffle - ki no renma - les principes de l'enseignement japonais du ki no renma, Tada Hiroshi, Hachette pratique éditions