



Bibliothèque Communale de Hannut

Nouveautés Documentaires Adultes

3^e trimestre 2020



10 idées reçues sur l'écologie : tout ce qu'il faut savoir pour démêler le vrai du faux

Librio

Des experts et des chercheurs font le point sur les enjeux environnementaux de ce début de XXI^e siècle, chacun dans son domaine de spécialité : climat, énergie, santé, développement, biodiversité, agriculture et tourisme. A partir de recherches et de données scientifiques récentes, ils déconstruisent les idées reçues sur l'écologie véhiculées dans l'opinion publique ou les médias.



3 minutes pour comprendre 50 concepts-clés sur les nombres : les nombres complexes, les statistiques, la probabilité conditionnelle, les algorithmes, l'intelligence artificielle...

Courrier du livre

Cinquante notions liées aux nombres, à leurs domaines d'application et à leur utilité dans la vie quotidienne sont abordées : probabilités, statistiques, analyse de données, entre autres. Chaque sujet est présenté de façon à être assimilé en moins de trois minutes. Avec les portraits de grands mathématiciens comme Thomas Bayes, Pierre de Fermat ou Egon

Pearson.



3 minutes pour comprendre les métiers, traditions et symboles des bâtisseurs de cathédrales

Mathonière, Jean-Michel

Courrier du livre

Les principaux métiers nécessaires à la construction de cathédrales comme les charpentiers, les vitriers, les forgerons ou les tailleurs de pierre, ainsi que leurs traditions sont présentés de manière à être assimilés en moins de trois minutes. Avec des portraits de grands bâtisseurs comme Mathias Roriczer, Guillaume de Sens et Erwin de Steinbach.



50 plantes pour ceux qui n'ont pas la main verte

Butterworth, Jamie

Delachaux et Niestlé

Fruits, légumes, plantes d'intérieur, arbustes, vivaces, grimpantes, annuelles et bulbeuses, une sélection de plantes robustes et supportant le manque de soins. Organisé en fiches, ce guide de jardinage présente les besoins de chacune en matière d'emplacement, de lumière, d'eau et de sol. L'ensemble est complété de conseils sur le semis, l'arrosage et la fertilisation.



Alternatives au gazon

Filippi, Olivier

Actes Sud

L'auteur propose des alternatives au gazon, à adapter en fonction du climat, de la surface et de l'usage envisagé, allant des graminées de saison chaude aux grands massifs couvre-sols, solutions toutes économes en eau. Il donne également tous les conseils pour réduire l'entretien et réussir sa plantation.



L'art de la marche : éloge de la lenteur : marche nordique, sportive, silencieuse, marche et méditation...

Pénichot, Alain

Editions Marie-Claire

L'auteur présente différents styles de marche en fonction des bienfaits recherchés pour le corps et l'esprit.



L'atelier de la teinture végétale : facile et naturel : créez, recyclez, donnez une nouvelle vie à vos textiles

Pichard, Candice

Editions Marie-Claire

L'auteure présente les plantes tinctoriales, les couleurs qu'elles permettent de créer, les techniques de teinture en fonction des différents supports, tels que la soie, la laine ou le papier et propose des projets à réaliser pour s'exercer.



La botanique à hauteur d'enfant

Gènevé, Alain

Gènevé, Marie-Jeanne

Rouergue

25 activités destinées aux enfants autour de la thématique de la botanique et plus particulièrement des plantes sauvages. Les auteurs expliquent comment confectionner une sarbacane, un sifflet, un bracelet ou un herbier. Ils présentent les plantes offensives, médicinales et comestibles.



Une brève histoire des maths : récit

Berlinski, David

Tallandier

L'ouvrage a été écrit en partant du principe que les mathématiques constituent l'un des plus grands accomplissements de l'humanité, au même titre que le roman ou la symphonie. L'auteur condense cette trajectoire en dix chapitres, dont chacun fournit un aperçu d'un moment particulier de l'évolution de cette science.



Briser la glace

Blanc-Gras, Julien

Le Livre de poche

L'écrivain voyageur, habitué des pays chauds, embarque sur un voilier pour le Groenland. Ce récit burlesque, faussement candide, dresse le panorama original d'un monde en pleine mutation, en proie au questionnement identitaire, et où les paysages grandioses sont menacés par le changement climatique.



Un caprice du néant : l'univers et ses merveilles

Klein, Stefan

Dunod

Un essai invitant à découvrir la réalité qui se cache derrière le monde visible et apprendre à voir la beauté de l'univers.



Changeons de voie : les leçons du coronavirus

Morin, Edgar

Denoël

Une réflexion sur les bouleversements sociologiques provoqués par la Covid-19. L'humanité à l'échelle planétaire a été touchée et à tous les niveaux, de l'individu à l'Etat. L'économie, les modes de vie et les comportements ont été modifiés. Le sociologue explique comment cette crise complexe et multiple peut initier une mutation en profondeur de la société.



Chaud devant ! : bobards et savoirs sur le climat

Viot, Jean-François

Editions Luc Pire

Un état des lieux sur les fausses informations qui circulent sur le réchauffement climatique ainsi que sur les fondements des discours scientifique et climato-sceptique.



Chine : le livre de cuisine

Chan, Keilum

Chan, Diorafong

Phaidon

Plus de 650 recettes issues des huit grandes cuisines de Chine, avec leurs variantes régionales, ainsi que des plats imaginés par des chefs reconnus du monde entier qui s'en inspirent. Avec des informations sur l'histoire de la cuisine chinoise, ainsi que sur les ingrédients et les techniques propres à cette gastronomie.



Le climat en 100 questions

Ramstein, Gilles

Huet, Sylvestre

Tallandier

Cent réponses concises pour appréhender les notions scientifiques derrière l'évolution climatique de la Terre et les risques concrets encourus par l'homme.



Comme en 40... : exposition, Paris, Hôtel national des Invalides, du 17 septembre 2020 au 10 janvier 2021

Gallimard

Musée de l'armée de Paris

Panorama des événements survenus en 1940 et de leurs conséquences sur les Français, des prisonniers de guerre aux réfugiés, en passant par les habitants en zone annexée. Cette année est celle de la défaite, de la signature des armistices, des débuts de l'Occupation ou de la création de l'Etat français par Pétain et de l'émergence du général de Gaulle.



Comment l'économie est devenue religion : des marchés et des dieux

Foucart, Stéphane

Gallimard

La crise des subprimes a démontré que le discours économique prévaut sur toute idéologie sociale. Le journaliste retrace la chronologie de l'installation des marchés comme valeur sacrée régissant le monde. Il compare la structure de la sphère financière à l'architecture de l'Eglise, identifiant les banquiers au clergé, les valeurs cardinales à la liberté d'entreprendre et les marchés aux dieux.



Crazy brave

Harjo, Joy

Globe

D'origine amérindienne, l'auteure puise dans son passé l'inspiration poétique et spirituelle pour faire face à des démons qui gangrènent sa communauté tels que la violence conjugale. Elle relate son parcours personnel marqué par la bravoure.



Désherber sans glyphosate : toutes les solutions bio

Groult, Jean-Michel

Ulmer

Un guide qui présente les avantages et les limites des alternatives biologiques aux pesticides de synthèse, interdits depuis le 1er janvier 2019, pour désherber son jardin de façon écologique : différentes techniques de paillis, outils manuels, désherbants à base de molécules organiques, extraits végétaux et purins, entre autres.



Dévorer les ténèbres : enquête sur la disparue de Tokyo

Parry, Richard Lloyd

Sonatine éditions

L'histoire vraie de Lucie Blackman, une Anglaise travaillant dans un bar à hôtesse de Roppongi, disparue en 2000, l'été de ses 21 ans. L'enquête des autorités japonaises étant sujette à caution, le journaliste s'immerge dans le Tokyo interlope pour découvrir ce qui lui est arrivé. Depuis l'industrie du sexe jusqu'au fonctionnement de la justice, il lève le voile sur une ville hantée par le mal.



Les éléphants : puissants et délicats

Jackson, Tom

Editions de l'Imprévu

Une présentation des modes de vie des éléphants, d'espèces asiatique et africaine, à travers des photographies prises sur le vif.



En attendant le docteur : toutes les réponses pour les parents qui s'inquiètent

Mohamed, Jimmy

J'ai lu

Praticien exerçant auprès de SOS Médecins, l'auteur répond à toutes les questions que les parents peuvent se poser au sujet de la santé de leur enfant et leur explique comment réagir face aux symptômes qu'il peut présenter : toux, douleurs, piqûre d'insecte, entre autres.



L'épopée du canal de Suez : des pharaons au XXIe siècle

Beaux-arts éditions

Institut du monde arabe

L'histoire du canal de Suez depuis les premiers projets aux alentours de 1800 av. J.-C. jusqu'à ses travaux d'extension au XXIe siècle, en passant par son inauguration en 1869 et sa nationalisation par Nasser en 1956, à travers des témoignages de l'époque, des reconstitutions, des sculptures, des photographies, des plans, des gravures et des peintures.



Etonnants lapins : la fabuleuse histoire des grandes oreilles

Rigaux, Pierre

Delachaux et Niestlé

Une présentation des lapins, présents sur tous les continents, notamment le plus courant d'entre eux, le lapin de garenne. Sont notamment étudiés leurs formidables capacités (excellents sprinteurs, ouïe hors pair), leur mode de vie, leur histoire débutée il y a cinquante millions d'années. Les relations ambivalentes de cet animal avec les humains sont aussi évoquées.



Giverny : le jardin de Claude Monet

Willery, Didier

Perdereau, Philippe

Perdereau, Brigitte

Ulmer

Présentation du jardin de C. Monet, à Giverny, à travers une série de photographies mettant en évidence la succession de floraisons durant la belle saison. Les clichés font ressortir la richesse botanique des lieux et le travail des jardiniers en charge du domaine.



La grande odyssée des dinosaures

Norell, Mark

Glénat

American museum of natural history

Richement illustré d'images provenant des archives du Muséum américain d'histoire naturelle de New York, cet album présente l'histoire et les caractéristiques scientifiques de nombreuses espèces de dinosaures, tout en évoquant la fascination que ces animaux préhistoriques ne cessent d'exercer sur le public.



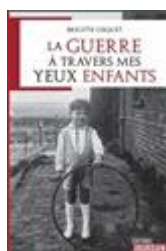
Grèce continentale : 2020-2021

Auzias, Dominique

Labourdette, Jean-Paul

Nouv. éd. de l'Université

Des informations culturelles (histoire, géographie, économie, culture), des renseignements pratiques (hébergement, restaurants, shopping, sports, loisirs) et des idées de séjour pour découvrir la Grèce continentale : Athènes, l'Attique, le Péloponnèse, la Thrace, etc. Un code permet d'accéder à la version numérique gratuite.



La guerre à travers mes yeux d'enfant

Gisquet, Brigitte

Jourdan

L'auteure retranscrit les souvenirs et les mots de sa grand-mère, ainsi que ceux de son père, durant la Seconde Guerre mondiale. Alors âgé de 14 ans, ce dernier abandonne son quotidien pour suivre son propre père au gré de ses affectations militaires, avant de rejoindre la Résistance grâce à son apparente naïveté.



Le guide d'entretien de mon vélo : tout savoir pour régler, réparer et faire durer votre monture sans dérailler !

Drinkell, Peter

Marabout

Destiné aux cyclistes citadins, ce guide expose l'ensemble des gestes utiles pour l'entretien et la réparation du vélo. Il permet d'acquérir des notions de mécanique et fournit les informations relatives à la sécurité.



Le guide familial de la naturopathie : mode d'emploi + trousse de base : les médecines douces expliquées en pas à pas, plus de 350 formules classées par troubles, 100 plantes et huiles essentielles détaillées

Frély, Rachel

Saint-Béat, Cécile

Tardif, Alain

Mango

Un guide pour apprendre à soigner les maux de toute la famille grâce à des remèdes naturels.



Les hasards qui ont fait l'histoire

Mera-Leal, Nicolas

Jourdan

Vingt-trois coïncidences, coups du sort et hasards qui ont fait l'histoire, de l'Antiquité gréco-romaine à la Seconde Guerre mondiale.



Un hiver à Wuhan : récit

Labruffe, Alexandre

Verticales

L'auteur témoigne de ses expériences professionnelles en Chine, dressant un portrait fragmentaire et décalé de ce pays. Stagiaire en 1996 en tant que contrôleur de la qualité de produits manufacturés et attaché culturel en 2019, il raconte les aspects négatifs de la société chinoise, comme la pollution et la surveillance d'Etat, avant de se prononcer sur la gestion de l'épidémie de Covid-19.



Il n'y a pas de parent parfait : l'histoire de nos enfants commence par la nôtre

Filliozat, Isabelle

Marabout

L'auteure montre que, parce qu'ils ont une vie qui n'est pas forcément simple, les parents doivent avoir conscience qu'ils peuvent ressentir, outre l'amour, de la colère, de la frustration ou de la peur. Les parents doivent être suffisamment bons et non parfaits pour aimer leur enfant. Avec des exercices pour mieux comprendre la relation parent-enfant et réparer les erreurs commises.



Lorsque j'étais quelqu'un d'autre

Allix, Stéphane

Le Livre de poche

Lors d'une méditation, l'auteur est touché par une vision : un soldat de la Seconde Guerre mondiale meurt. Son nom et quelques informations lui apparaissent également. Troublé, il se lance dans des recherches et découvre que cet homme a vraiment existé. Il témoigne de cette aventure saisissante qui lui permet de trouver des réponses aux questions existentielles qui l'animent depuis longtemps.



Ma cuisine énergie : 100 recettes gourmandes pour devenir beau, grand, fort, drôle, mince, jeune, intelligent, audacieux ou le rester si on l'est déjà ! : gluten & lactose free

Fallon, Martine

Editions Martine Fallon

Des conseils et des recettes pour se nourrir de manière énergétique et saine, afin d'améliorer sa concentration et sa libido, ralentir le vieillissement, embellir son teint ou encore avoir un meilleur moral : crêpes légères au petit épeautre, quenelles de brocolis aux pignons, risotto à la betterave rouge ou encore farcis de chou vert au cabillaud.



Manières d'être vivant : enquêtes sur la vie à travers nous

Morizot, Baptiste

Actes Sud

Une série d'enquêtes philosophiques scrutant la manière de vivre des êtres vivants, humains compris, à la fois sur le terrain et dans les idées.



Manuel pratique du jardin d'abeilles

Vandepoele, Bart

Remaut, Bruno

Verachtert, Marc

Racine

Ce manuel propose des conseils pour faire de son balcon, son jardin ou son quartier un endroit accueillant pour les abeilles. Il présente les différentes espèces ainsi que les plantes et les arbustes qui les attirent.



Mélancolie du pot de yaourt : méditation sur les emballages

Garnier, Philippe

Premier Parallèle

Une série de courts textes offrant une évocation poétique de la société à travers ce qu'elle a de moins noble, les emballages qui deviennent des déchets : tubes, boîtes, bouteilles, sachets, flacons, pots et autres capsules. Conscient du désastre annoncé par leur prolifération, l'essayiste mêle lucidité, contemplation et humour pour interroger leur place dans la vie des individus et dans le monde.

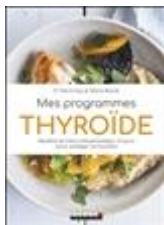


Mes drôles de vies : 45 ans de carrière en radio et télévision

Mercier, Jacques

Racine

L'auteur retrace son parcours personnel et professionnel, de son enfance jusqu'à la fin des années 2020 en passant par le commencement de sa carrière au début des années 1950. Il décrit notamment ses nombreuses rencontres avec divers artistes tels que Charles Aznavour, Dalida, Jean Ferrat ou Michel Polnareff.



Mes programmes thyroïde : recettes et infos indispensables : 21 jours pour protéger sa thyroïde

Nys, Pierre

Borrel, Marie

Leduc.s éditions

Destiné aux personnes souffrant d'un dysfonctionnement de la thyroïde, ce guide propose deux programmes de 21 jours (hypothyroïdie et hyperthyroïdie) pour atténuer les symptômes. Il présente vingt aliments recommandés, dix règles alimentaires adaptées et cent recettes pour les mettre en pratique.



La migraine : mieux la comprendre, mieux la vivre

Giraud, Pierrick

Chauvet, Sylvie

Mango

Une présentation et des conseils médicaux sur la migraine pour mieux la vivre au quotidien et comprendre le fonctionnement de cette maladie qui touche plus d'une personne sur dix.



Mon cahier d'activités Steiner : été

Tedeschi, Monique

la Plage

Des contes, des aquarelles, du modelage ou encore du feutrage, dans l'esprit de la pédagogie Steiner-Waldorf, afin d'accompagner l'enfant de 3 à 7 ans durant la saison estivale.



On n'a que deux vies : journal d'un transboy

Tincelin, Adel

Cambourakis

L'auteur relate son parcours de transition, les transformations liées à son identité de genre, le rapport aux mots, au monde, à la sexualité et à la parentalité. Il évoque le déconditionnement et la désidentification qu'il a traversés.



Partir chez soi : changer de regard, s'ouvrir à l'inattendu

De Fooz, Sébastien

Racine

L'auteur a voyagé pendant un mois dans sa propre ville, Bruxelles, sans rentrer chez lui ni sonner aux portes de ses amis, afin de poser un regard nouveau sur les lieux et de faire l'expérience de la vulnérabilité. Dans ce journal, il raconte cette expérience et offre des pistes de réflexion pour trouver du sens dans une vie routinière et réinvestir son quotidien par un changement de perspective.



Perdre la Terre : une histoire de notre temps

Rich, Nathaniel

Points

Fondée sur des années d'enquête et plus d'une centaine d'entretiens, une analyse consacrée au réchauffement climatique. L'auteur dresse un état des lieux de la situation actuelle, effectue un bilan des actions manquées et détaille celles qui sont encore possibles pour inverser la tendance avant une catastrophe majeure.



Petit abécédaire des écogestes pour protéger nos océans : consommation responsable, pêche de loisir, activités nautiques

Nicolas-Ianniello, Nathaly

Vagnon

Un abécédaire des bons gestes à adopter et à respecter par les vacanciers, les pêcheurs, les consommateurs de produits de la mer et les adeptes des sports nautiques lors de leurs activités afin de préserver l'environnement et les écosystèmes marins.



Petit dictionnaire impertinent de la planète : de A à ZAD

Girerd, Jacques-Rémy

Libre & Solidaire

Un dictionnaire revisitant les mots et les notions relevant de l'état de santé de la Terre. L'auteur propose des solutions originales voire impertinentes pour lutter contre les maux touchant celle-ci, invitant à une prise de conscience totale de la conjoncture et à une réflexion sur les moyens de s'impliquer de manière individuelle ou collective, dans la sauvegarde de la planète.



Petit guide de conversation en langue des signes française : apprends à signer avec Luka et Anna

Marchal, Olivier

Rue des enfants

Un guide de conversation pour apprendre à maîtriser et à reconnaître les signes de la vie quotidienne : se présenter, faire connaissance, expliquer ses goûts, ses émotions ou ses préférences, donner son avis ou encore parler de l'école ou de sa famille. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos en ligne.



Piccoli : derrière l  cran

Mercier, Anne-Sophie

Allary   ditions

Biographie de l'acteur français dans laquelle l'auteure retrace son parcours, de son enfance difficile à ses débuts au théâtre et au cinéma, en passant par ses rôles les plus marquants et son engagement politique.



Pour une   cole citoyenne : vivre l  cole pleinement

Derbaix, Bruno

La Boîte    Pandore

L'auteur, intervenant en appui auprès des équipes de direction d'établissements scolaires, livre le fruit de sept ans d'expérience. Il propose des outils et des réflexions pour une   cole du XXI   siècle plus juste et participative, capable de réduire la violence et d'inclure les élèves dans un processus de prise en charge et de participation.



Promenades en Brabant wallon : 24 itinéraires en boucle au fil de l'eau

Demain , Nathalie

Racine

Ce guide propose des randonnées à pied ou à vélo, de 6 à 15 km, pour découvrir des sentiers ou longer des cours d'eau comme la Dyle ou la Senne. Chaque itinéraire comporte une description détaillée du parcours et une carte.



Quand maman plantait des brosses à dents : Alzheimer, du rire aux larmes

Bardet, Christelle

Mon poche

L'auteure témoigne de la maladie d'Alzheimer de sa mère, affectée à l'âge de 56 ans. Sont évoqués des passages de sa vie à la maison et en institution, marqués par la tristesse, la douceur et une étrange poésie liée aux troubles comportementaux de la malade.



Qui veut la peau de la licorne ? : de l  coanxi  t   à la résilience intérieure

Rémy, Géraldine

Ker   ditions

Une réflexion sur l'angoisse existentielle ressentie par une génération dépassée par l'ampleur des catastrophes annoncées des prochaines décennies : problèmes climatiques et environnementaux, famines ou guerres civiles. L'auteure propose des outils pour faire face à ces défis.



Recettes rapides pour sportifs affamés

Flanagan, Shalane

Kopecky, Elyse

Amphora

Des recettes énergisantes rapides et faciles à réaliser pour les sportifs : des préparations pour s'alimenter avant l'effort, des petits-déjeuners de récupération, des repas à préparer en trente minutes, des déjeuners à emporter, des barres nutritionnelles pour les courses, entre autres.



Ronflement : dormez enfin tranquilles : nouvelles solutions

Kamami, Yves-Victor

Dauphin

Un médecin ORL explique les mécanismes et les causes du ronflement et des apnées du sommeil puis détaille les différents traitements, notamment le laser, la chirurgie robotique et la stimulation du nerf lingual, ainsi que l'apport des médecines douces.



Ruches refuges : accueillir les abeilles mellifères dans son jardin sans les exploiter

Locqueville, Céline

Ulmer

Victimes d'exploitation massive par les hommes, les abeilles mellifères sont fragilisées et ont presque perdu leur statut d'animal sauvage. L'auteure propose des astuces pour construire des ruches avec des matériaux naturels comme la paille ou le bois, afin de leur apporter un refuge et ainsi, contribuer à la pollinisation des fleurs de son jardin.



Les sculptures de Marc Nucera

Nucera, Marc

Actes Sud

Une monographie consacrée à l'art du sculpteur français, fin connaisseur de l'univers végétal et se revendiquant du mouvement land art. Travaillant avec la nature, il met en exergue les plissés, les torsions et les courbes des matières inertes ou vivantes.



Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym

Perez, Marc

Leduc.s éditions

Des programmes sur dix jours à pratiquer chez soi pour prévenir ou apaiser des douleurs au cou, aux hanches, aux genoux ou aux poignets, grâce à différentes techniques : automassage, postures de yoga, exercices de mobilisation, d'étirement, de raccourcissement ou de gymnastique. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos explicatives.



Le temps des tempêtes

Volume 1

Sarkozy, Nicolas

Editions de l'Observatoire

L'ancien président de la République revient sur les deux premières années de son quinquennat. Il évoque notamment les difficultés et la solitude liées à sa fonction, son mariage avec Carla Bruni, la formation de son gouvernement ou encore la nomination de Dominique Strauss-Kahn en tant que directeur général du Fonds monétaire international.



Training express : plus de 40 séances de 10 minutes sans matériel : 2 niveaux de difficulté

Leblond, Fabien

Amphora

Pour sculpter sa silhouette, des séances d'entraînement de dix minutes sans aucun matériel spécifique, extraites de J'ai pas le temps... de faire du sport ! : 90 séances, 3 niveaux de difficulté : des séances de 10 minutes sans matériel pour s'affiner et se muscler.



La tribu des vaches

Lampert, Werner

Chêne

Portrait de différentes races de vaches et d'autres bovinés comme les vaches valaisannes, les zébus, les yacks du plateau tibétain ou encore les bisons du Montana, accompagné d'explications sur leur origine, leur habitat et leurs spécificités.



La violence conjugale, ce sont aussi des mots ! : décrypter les paroles toxiques qui sabotent les relations de couple

Salomé, Jacques

Salomé, Valeria

Hugo New Life

Se fondant sur des cas pratiques, une analyse des phrases d'injonction, de dévalorisation, de menace ou encore de culpabilisation qui sont le terreau d'une violence sous-jacente et qui nuisent aux relations de couple.

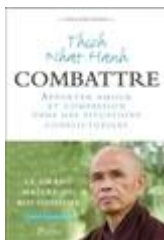


Vivre ! : dans un monde imprévisible

Lenoir, Frédéric

Fayard

L'auteur convoque neurosciences, psychologie des profondeurs et grands philosophes (Bouddha, Nietzsche, Epictète, Montaigne ou Spinoza) pour montrer comment la crise de la Covid-19 peut être une opportunité de changer son regard sur soi-même et d'être mieux relié aux autres et au monde.



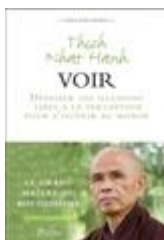
Vivre en pleine conscience

Combattre : apporter amour et compassion dans des situations conflictuelles

Nhât Hanh, Thich

Plon

Le moine bouddhiste invite à ne pas réagir de manière impulsive face à la malveillance. Plutôt que de céder à la colère et au ressentiment, il exhorte à changer ses dispositions d'esprit à l'aide de la méditation afin de trouver la voie de la compréhension, de la compassion, de l'amour et du pardon.



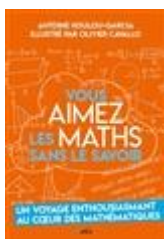
Vivre en pleine conscience

Voir : dépasser les illusions liées à la perception pour s'ouvrir au monde

Nhât Hanh, Thich

Plon

Le moine bouddhiste invite à se défaire des illusions sensorielles et des préjugés à l'aide de la méditation, afin de regarder la réalité en profondeur et de transcender les formes pour se reconcentrer sur l'essentiel.



Vous aimez les maths sans le savoir

Houlou Garcia, Antoine

Belin

Dix contes énigmatiques et ludiques pour découvrir les mathématiques à travers des enquêtes fantastiques. Illustrés de dessins humoristiques, ils mettent en scène des passionnés de cryptographie, un détournement de voix lors d'un vote de sénateurs romains ou encore le mystère de L'homme de Vitruve de Léonard de Vinci.



Yoga express : plus de 40 séances de 15 minutes sans matériel, 4 objectifs : souplesse, renforcement, équilibre, détente

Dumoulin, Julie

Amphora

De courtes séances de yoga sans matériel sont proposées pour affiner sa silhouette, améliorer sa respiration et travailler sa souplesse, extraites de J'ai pas le temps ! : séances de yoga : 50 séances de 15 minutes sans matériel, 4 niveaux de difficulté.
