LE + INCLUSIF

DU YOGA POUR TOUS

Ce livre guide avec douceur et précision vers un yoga accessible à tous, notamment aux personnes en situation de handicap. Aurélie Joron y propose des clés concrètes pour adapter postures et pratiques, ouvrant ainsi la voie à une pratique plus bienveillante et accueillante. Une invitation à rendre le yoga universel, sans barrières ni exclusions.

Enseigner le yoga inclusif, Aurélie Joron, (éd. Tom Pousse)

LE + LIBÉRATEUR

Passer à l'action

Charlie-Maud Gingras, travailleuse sociale et fondatrice de la Clinique Autrement, ouvre un espace de parole sincère et apaisant sur la santé mentale. À travers des conversations authentiques – avec thérapeutes, aidants, personnes concernées – elle déconstruit les tabous, offre des clés pour mieux accueillir nos fragilités et cultiver la résilience. Une écoute réconfortante, entre soutien et humanité, pour embrasser le bien-être intérieur.

Parlons-en autrement, à retrouver sur Spotify

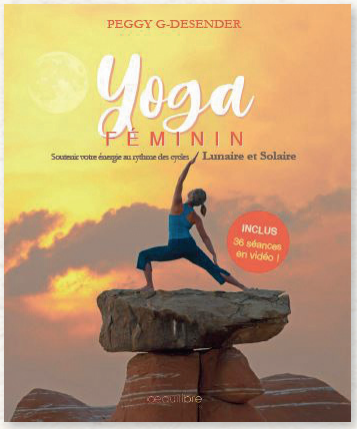
LE + SUBTIL

Éveillez votre intuition

Avec sensibilité et clarté, Vanessa Mielczareck nous guide vers les mondes subtils. Grâce à des méditations et des exercices concrets, elle nous apprend à reconnaître et à affiner notre intelligence intuitive, pour mieux nous relier à l'invisible. Un voyage intérieur puissant pour développer nos facultés naturelles et spirituelles.

Le pouvoir de l'intuition spirituelle, de Vanessa Mielczareck (éd. Guy Trédaniel)

LE + HARMONIEUX



Les rythmes sacrés de la vie

Ici, l'autrice nous invite à renouer avec notre énergie féminine, en harmonie avec les cycles lunaires et solaires. À travers des pratiques de yoga, de coaching et des rituels saisonniers, elle nous guide pour célébrer la vie et ses rythmes naturels. Un voyage intérieur pour honorer la féminité sacrée.

Yoga Féminin : soutenir votre énergie au rythme des cycles Lunaire et Solaire, de Peggy G-Desender (autoédition)