

Avril 2016
N° 276
Mensuel Gratuit

Agenda *plus*

Bien avec soi, mieux avec le monde.

www.agendaplus.be

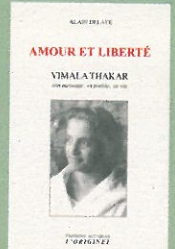
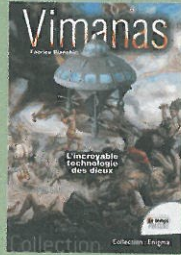
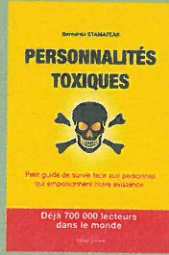
S'épanouir
par le jeu

ALIMENTATION

Détox de
printemps

SANTÉ

La glande
pinéale



conjoint jaloux, ou d'éternels insatisfaits... ? Ce livre a pour but de décrire les différentes personnalités toxiques que nous devons gérer chaque jour, que ce soit au travail, dans les administrations, à l'école ou dans un cercle plus intime. Un véritable outil de coaching personnel pour retrouver son indépendance psychologique.

(Editions Enrick B., 223 pages)

Vimanas

Fabrice Bianchin

Perle de la littérature hindoue, le « Mahābhārata » nous renvoie plusieurs millénaires en arrière, à l'apogée de cette civilisation. En lisant le texte avec attention, nous avons la surprise de découvrir que les dieux étaient faits de chair et de sang, qu'ils se déplaçaient dans des vaisseaux aériens, les « vimana », et qu'ils utilisaient des armes ressemblant à s'y méprendre à nos modernes armes de destruction massive... Dans ce livre, l'auteur interprète le texte sacré d'une manière novatrice, posant une question essentielle : l'humanité a-t-elle été, dans le passé, l'objet d'une rencontre avec une race extraterrestre ? L'hypothèse est certes hardie, mais la précision du texte et les descriptions qui y sont faites inclinent qu'elle mérite d'être prise en considération.

(Le Temps Présent, 260 pages)

Le jeûne

Désiré Mérien

Jeûner, c'est s'abstenir de nourriture durant une période variant d'une journée à plusieurs dizaines de jours. Pendant le jeûne, l'organisme se sustente de ses propres cellules : c'est le principe de l'autolyse cellulaire. Son intérêt est que la lyse cellulaire (la destruction de cellules) s'effectue sur les tissus superflus, inutiles ou parfois dangereux. Ainsi, les excès de graisses en réserve seront utilisés bien avant que ne soient entamées les masses musculaires. Mais le jeûne, c'est aussi et surtout l'ouverture vers la voie de la vitalité. Cet ouvrage répond à un grand nombre de questions que tout prétendant au jeûne est en mesure de se poser. L'auteur dévoile également ici la méthode des paliers alimentaires, véritable révolution dans sa pratique qui permet de jeûner en toute sécurité.

(Editions Grancher, 144 pages)

Le pouvoir d'être heureux

Anne-Catherine Sabas

Dans ce livre, l'auteure donne les clefs pour ne pas se laisser entraîner dans le négatif. Elle aborde tous les sujets qui peuvent rendre triste, déprimé ou colérique et propose, tel un phoenix, de suivre la voie pour renaître au bonheur, en posant

un oeil neuf sur chaque situation et contrariété, tout en s'aidant de « médi-mantras » et de coloriations pour faire de chaque jour la meilleure des journées.

(Editions Bussière, 164 pages)

Amour et liberté

Alain Delaye

L'auteur présente la vie de la sage indienne Vimala Thakar. Son message spirituel pourrait, selon elle, tenir en quelques mots : « Il n'existe qu'une seule religion pour l'être humain : être libre, vivre l'amour. Amour et liberté. » La liberté commence par la perception de l'esclavage dans lequel nous vivons. Il est possible pour l'esprit de se libérer de l'autorité du passé, de la religion... Avec la liberté, se déploie aussi une énergie fondamentale : l'Amour. C'est selon elle, la manifestation même de la vie, une force universelle : « Cet Amour est le sens d'être uni avec le tout de la vie, le sens d'être un avec la totalité. »

L'auteur présente également certains de ses poèmes qui nous font toucher la sensibilité de cette femme qui fut une grande amoureuse de la Vie.

(Accarias/L'Original, 125 pages)