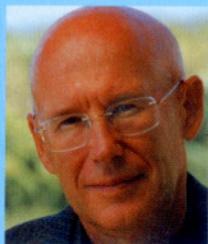


Pour aller mieux, méditez !



PAR MARC DE SMEDT

La vie de Jeanne Siaud-Facchin a changé le jour où elle a suivi le conseil de son ostéopathe, qui lui recommandait de méditer. Un conseil qu'elle prodigue à son tour, avec enthousiasme !



Lire un extrait de l'ouvrage sur le site du Club : www.clubnouvellescles.com



L'auteure

Psychologue praticienne, attachée aux hôpitaux de Paris et de Marseille, Jeanne Siaud-Facchin est une spécialiste reconnue des surdoués, auxquels elle a consacré deux *best-sellers* — notamment *Trop intelligent pour être heureux*, paru en 2008. Elle anime par ailleurs des groupes thérapeutiques de pleine conscience depuis de nombreuses années.

Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !

Jeanne Siaud-Facchin

Si de nombreux livres sur la méditation paraissent actuellement, force est de constater que tous se ressemblent beaucoup. Or j'ai été absolument séduit par l'ouvrage de Jeanne Siaud-Facchin, psychologue. Avec franchise et clarté, elle relate sa rencontre avec la méditation laïque de pleine conscience, développée entre autres par le docteur Jon Kabat-Zinn dans les hôpitaux américains. Elle raconte ce que la pratique lui a apporté et ce qu'elle a métamorphosé dans ses rapports familiaux et de couple, au travail et dans tous les aspects de son quotidien. Hyperactive et angoissée, elle a appris à gérer son temps et son stress ; elle a compris comment s'ouvrir à l'existence au lieu de vouloir la dominer ; elle a changé en profondeur et a pu aider ses patients à évoluer. Elle évoque ce parcours avec l'énergie qui la caractérise, et c'est une belle leçon pour celles et ceux qui veulent s'initier aux pratiques méditatives, comme pour tous ceux qui connaissent déjà ces techniques mais désirent approfondir leur réflexion. Jeanne Siaud-Facchin nous offre donc un éclairage véritablement original et nouveau, mettant en exergue les nombreux bienfaits de la méditation de pleine conscience en s'appuyant sur les études les plus récentes en neurosciences.

Reliure souple illustrée.
Format : 14,5 x 22 cm. 336 p.

JE GAGNE
130400,6

1 POINT

22,90€

GAGNEZ 1 POINT SUPPLÉMENTAIRE

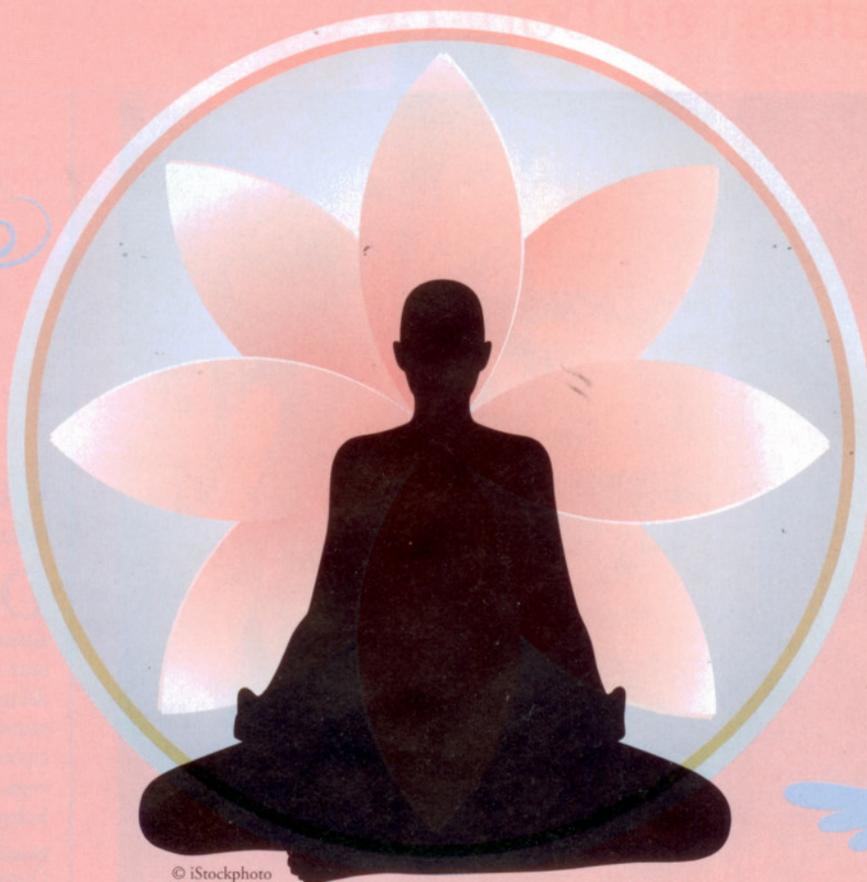
En passant votre commande avant le 25 avril 2012.

NOTRE ÎLE-REFUGE

La méditation est un observatoire de soi. Si l'on ne réussit pas à endiguer le flot du mental, observer simplement que l'on n'y parvient pas suffit à dégager un espace de pleine conscience. La conscience

qui observe n'est plus prise dans les filets du mental ; c'est un peu comme si l'on se trouvait, au milieu d'un océan déchaîné, sur une petite île paisible, sur laquelle on ne court aucun danger.

Votre date limite est le 25 avril 2012



POURQUOI MÉDITER ?

- Pour être plus serein, moins déprimé, plus présent au monde
- Pour ne plus être assailli ni dépassé par ses émotions
- Pour retrouver une solide confiance en soi, qui ouvre un champ infini de nouveaux possibles
- Pour se sentir plus stable face aux aléas de la vie, et réagir sans excès, sans irritabilité nocive
- Pour clarifier son esprit et être libre de ses choix
- Pour améliorer son attention et sa concentration
- Pour être moins égoïste, plus ouvert, plus altruiste
- Pour être moins stressé et profiter de tous les moments de la vie, du plus insignifiant au plus exaltant
- Pour réduire les risques de maladies vasculaires, cardiaques, dégénératives
- Pour ne plus être constamment fatigué et aborder l'existence avec une énergie retrouvée
- Pour élever son niveau de conscience et renouer avec l'essentiel
- Pour se réconcilier avec la joie profonde, l'alchimie de l'amour et de la conscience pure