

Rassérénée pour l'hiver

Et si une bonne fois pour toutes, on se tenait à LA bonne résolution ? Celle qui revient d'année en année mais qui tarde à retenir notre attention : entretenir son corps et son esprit. Pour honorer cette vaillante initiative, quoi de mieux qu'une séance de yoga intensive ? Trois heures ciblées sur la détoxification. De cette détox qui vidange notre être pour l'approvisionner d'une énergie nouvelle. Place au corps, qui entre dans la séance par des salutations au soleil et des torsions travaillées pour redynamiser l'organisme en son entier. Honneur à l'esprit, à la fois vidé et vivifié par les exercices respiratoires, puis inspiré par des conseils alimentaires. Quel sankalpa nous guidera sur cette année nouvelle ? La relaxation finale nous le dira.

Yoga detox après les fêtes, Paris 19°

www.yogaandco.fr - Tél. : 01 42 09 20 78



« Méditer, c'est apprendre
à se laisser renaître,
sans efforts, sans but,
sans autre attente que de
répondre à la vie par la vie. »

FEDERICO JÓKÓ PROCOPIO

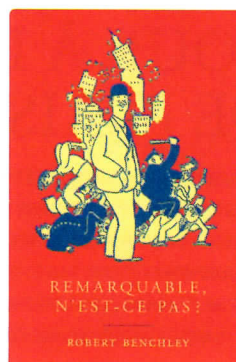


Mare nostrum

Après *PopVille* et *La Forêt du paresseux*, Anouck Boisrobert et Louis Rigaud ont à nouveau travaillé à quatre mains pour donner naissance au livre *Océano*. À bord de ce joli voilier rouge, les apprentis navigateurs s'initieront aux secrets des fonds marins au fil d'un récit très poétique, empreint d'une certaine conscience écologique. Un pop-up magnifique dans lequel embarqueront autant les grands que les petits enfants. **Océano, Anouck Boisrobert et Louis Rigaud, Hélicium, 15 €.**

ESPRIT FRONDEUR

Robert Benchley aimait ne rien faire, du tout du tout. Et il était très doué pour cela. Si, vous aussi, vous caressez le rêve insensé d'appuyer sur la touche stop de temps en temps, histoire de redécouvrir le plaisir de la vacuité absolue, plongez sans hésitation dans ce recueil de nouvelles, aussi absurdes qu'hilarantes, qui s'apparente à un précis de la procrastination et des autres travers inavouables (mais tellement plaisants). Un fabuleux traité de la relativité par l'une des plus grandes plumes américaines des années folles.



Remarquable, n'est-ce pas ? Robert Benchley, Monsieur Toussaint Louverture, 18 €.