Wellness

— BY GALYA ORTEGA CONSULTANTE EXPERTE : SPA, COSMÉTIQUES, BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE VOTRE RÉUSSITE.

Un Noël riche en livres !

PAR GALYA ORTEGA / 7 DÉCEMBRE 2020

Culture, réflexion et distractions

Quel beau cadeau ! Un livre ! Il y en a tant et pourtant de richesse intérieure. Offrir un livre c'est toujours une transmission. Transmission d'idée, d'émotion, de culture. Partage d'expérience, de prise de conscience personnelle, de plaisir. Comme vous pouvez l'imaginer à travers tous ces livres dont je partage avec vous mes découvertes, je suis une grande lectrice. Au fil des époques de ma vie, je me suis nourrie de tous les types de littérature : polars, biographies, philosophie, voyages, développement personnel, médecine, art de vivre, etc. Tout. Je pense que j'ai fréquenté tous les styles avec gourmandise, passion. Dès que je peux je partage cette passion à travers des cadeaux, en donnant à des associations, en déposant sur les bancs publics, ou en racontant mes lectures. Aujourd'hui, voilà quelques livres dont je vous ai déjà parlé. Mais il y en a beaucoup d'autres que vous pouvez redécouvrir à consultant ce blog plus en détail.

Femmes chamanes – Audrey Fella

Des rencontres initiatiques au coeur du chamanisme. Une immersion éclairante dans un féminin occidental. Ce livre est tout le contraire d'un récit fréelaté. La démarche de **Audrey Fella** est simple comme une véritable **quête de vérité**. Le livre est le récit **d'expériences personnelles**. L'auteure explore en prenant des risques, elle ne reste pas à l'extérieur du contexte. Elle y plonge et celà devient une aventure intime et personnelle. Elle fait plusieurs expériences sur des modes concrets : Rituels, stages de chants sacrés, ateliers de peinture, diète de rose, tout cela conduit par des **femmes chamanes** et ces expériences viennent nourrir sa propre quête autour du **féminin sacré**(qu'on soit homme ou femme). Cette quête est un témoignage, celui de sa transformation, de sa compréhension d'une vision du monde différente, de ces liens avec l'univers, les humains ou elle-même dans sa propre histoire. De surcroit, elle rejoint à travers ce travail sa recherche qu'elle fait depuis plusieurs années au travers de multiple écrits sur le **féminin** et en particulier dans sa dimension féminine. En ce sens, ce livre rénri pas un ouvrage théorique, mais un récit qu'on dévore avec appétit et passion. Les **femmes chamanes** qui ont fait partie de son **initiation** sont des personnes d'une authenticité et d'une qualité exceptionnelle qui ont, elles mêmes été initiées par des **chamanes** de diverses traditions, américindienne, amazonienne et mongole, et par les esprits de la nature.

Femmes chamanes. Rencontres initiatiques – Audrey Fella – Mama éditions. 25€ www.mamaeditions.com Photo Audrey Fella : ©Jerome_Panconi

Eloge de la solitude – Véronique Aïache

1001 bonnes raisons d'aimer sa compagnie ! **Véronique Aïache** explique : A l'aube de l'humanité, l'homme a été à la fois solitaire et en clan. Il s'est construit comme ça. C'est devenu une civilisation, puis des civilisations structurant les personnalités individuelles et la vie sociale. Des chrétiens, aux Pères du désert et aux humanistes, elle explore les quêtes de solitude, leurs motivations, et leurs expressions jusqu'aux temps actuels où les manques se sont installés dans nos vie et la solitude a pris un visage différent.

Si les poètes l'ont aimée comme une compagne, une inspiratrice, les psychologues en mesurent l'impact sur l'humain lié au sentiment d'abandon, de rejet et d'ennui. Elle nous livre des « trucs » des méthodes pour nous aider à vivre la solitude comme un cadeau. Par exemple « Aimer sa propre compagnie » « l'estime de l'intime », « se reposer, créer, se découvrir, se protéger » et bien d'autres conseils précieux.

Mais surtout elle partage avec nous les **1001 bonnes raisons d'aimer la solitude.** Elle évoque avec humour et subtilité des activités pratiques d'une solitaire épanouie.

Lisez, vous les découvrirez et vous verrez comme la solitude prendra un autre visage. L'Eloge de la solitude.Flammarion. 9,90€ **www.flammarion.fr**

Les plaisirs secrets de la ménopause – Dr Christiane Northrup

A la ménopause, la vie continue de plus belle. La **ménopause** s'avère une étape perçue par de nombreuses femmes comme un arrêt de leur vraie vie de **femme**avec tout ce que celà implique de beauté, de plaisir, d'énergie. Certains considèrent même que la ménopause est une sorte de mutilation du **féminin**. Ce livre du **Dr Christiane Northrup** est salutaire et reprécise très bien une réalité à remettre à sa vraie place.

Apprendre à jouir de la vie. Le **Dr Christiane Northrup** au fil des pages de ce livre décrit précisément et avec des mots de femme ainsi que de professionnelle spécialiste ce qu'est réellement la **ménopause**, car, sommes-nous si certaines de savoir ce qu'il en est. Comment réellement en faire une occasion de renaissance alors que tant de personnes la considèrent comme une « petite mort » ? Elle pose les symptômes, elle les analyse et donne son point de vue sur cette « fatalité » invitant à changer notre perception de la cinquantaine. Donc elle affirme « *Tout n'est pas fini* ! » Les femmes mûres n'ont jamais été aussi puissantes, aussi fortes sur le plan émotionnel. Les enquêtes le démontrent, la plupart des femmes interrogées qui atteignent un âge avancé se sentent nettement plus jeunes que ce qu'indique leur date de naissance. Il est vrai que la ménopause est une étape où les émotions sont souvent exacerbées et où les passions s'affirment parfois de façon vigoureuse. La force vitale devient différente. Il s'agit de l'observer et de l'accueillir pour accéder à un « *plaisir illimité* ». Et le rapport entre plaisir et santé est indéniable. Devenez une fervente exploratrice de votre propre plaisir. Vous verrez que plus jamais vous ne verrez votre âge comme une sanction inéluctable. Ce livre est simple, dynamique et plein de bonheur de vie !

« Les plaisirs secrets de la ménopause » Dr Christiane Northrup, 19€ www.mamaeditions.com

S'unir au Vivant – Thierry Thouvenot

Thierry Thouvenot dans ce livre nous offre une véritable méthode de reconnexion avec soi-même sur un mode authentique et personnel. Il nous livre ses expériences en forêt amazonienne où sous la guidance d'un chaman, il a pris de l'ayahuasca provoquant ainsi visions, expansion des sens, communion avec la nature, conscience de la brutalité des villes et de nos modes de vie actuellement. A travers cette expérience, il retrouve le chemin de l'univers de beauté et de bonheur que peut lui apporter la nature à condition de retrouver le **sauvage** en lui. Son récit secoue quiconque s'interroge sur l'authenticité de son lien avec le vivant. Ecologie personnelle ? Besoin d'être « aligné » ? Recherche d'une énergie puissante et terrienne ? Tout celà peut concerner toutes les personnes qui avancent sur la Voie. A la suite de ce moment fort, **Thierry Thouvenot** s'implique dans le **WWF** (World Wide Fund for Nature) et change de vie en habitant dans les Alpes en construisant un habitat écologique et en retrouvant sa nature primordiale, sauvage et spirituelle. Ce récit est un booster qui nous secoue tous et nous invite à cette reconnexion fondamentale avec le **Vivant**. L'auteur s'appuie sur ses expériences personnelles, mais également sur l'analyse des crises que nous traversons mondialement et sur l'opportunité d'une grande transformation individuelle et collective.

Comment est construit ce livre et comment s'en servir ? Il est organisé autour des sept aspects du vivant pour l'être humain : le corps physique, les émotions, le mental, l'ego, le soi, l'âme, l'être (ou l'esprit). Compte tenu qu'une huitième dimension les englobe toutes : « l'Un.e »

Ce livre, très pédagogique, est structuré sur chacun de ces aspects avec une partie théorique et une partie pratique avec exercices concrets. Chacune étant identifiée par une couleur différente. Des schémas, tableaux et dessins favorisent une meilleure compréhension.

http://www.thierrythouvenot.com> S'unir au Vivant » Thierry Thouvenot – 18€ https://editions.flammarion.com

Michka, la grande dame du Cannabis

Le titre de ce livre évoquant le **Cannabis**, peut sembler sulfureux ou provocateur surtout pour nous, français. Il n'en est rien. Au travers de ces pages, vous découvrirez le chemin tranquille d'une femme qui, au fil de sa vie simple et libre a découvert le cannabis alors qu'il était en vente libre au Canada et ne faisait pas l'objet d'autant de jugements et de condamnations qu'actuellement. Elle l'a consommé non pas pour fuir la vie mais pour l'enchanter avec poésie et sens du sacré. Lorsque les accusations contre cette herbe se sont intensifiées ainsi que les restrictions puis interdictions se sont répandues, **Michka** s'est exprimée avec passion mais clarté sur ce point, expliquant les effets positifs, les catégories de plants, les manières de la fumer, au cours de conférences, colloques, articles, et surtout lors de son affrontement avec un très respecté professeur de médecine, conseiller de l'OMS. Ce conflit déboucha sur un procès très médiatisé. Tant et si bien qu'elle est devenue la passionaria du **Cannabis**, sa **Grande Dame**. Pour autant, malgré cette spirale guerrière dans laquelle elle s'est trouvée impliquée, elle est restée fondamentalement pacifique, lumineuse et sereine.

Dans ce livre, vous pourrez découvrir la vie d'une femme qui a vécu tant d'aventures qu'on croirait vivre un roman à ses côtés. **Michka** écrit comme elle vit : les événements s'enchainent comme au gré de ses pensées et de ses expériences sans que ce soit vraiment construit. Elle partage comme si elle se parlait à elle-même. Tout d'abord ses différents moments avec le Cannabis : la naissance et validation de la **Michka**, cette herbe qui porte son nom et lui a été dédiée, la découverte du **Cannabis** au Canada et les moments qu'elle partage avec cette amie qu'elle fume, déguste et dont l'inspiration la porte.

MICHKA, la grande dame du cannabis se dévoile – 25€ **www.mamaeditions.com**

Articles similaires

Femmes chamanes - Audrey Fella
Dans "bien-être"

Breathwork, respirez pour changer – Susan Oubari & Emilie Veyretout.
Dans "bien-être"

L'Eloge de la solitude, Véronique Aïache
Dans "bien-être"

CATÉGORIES: BIEN-ÊTRE, LITTÉRATURE, MES LECTURES
TAGS : AUDREY FELLA, BREATHWORK, CADEAUX, CANNABIS, CULTURE, DR CHRISTIANE NORTHRUP, ELOGE DE LA SOLITUDE, EMILIE VEYRETOUT, FÉMININ, FEMMES CHAMANES, FLAMMARION, FLAMMARION ÉDITIONS, LIVRES, MAMA EDITIONS, MÉNOPAUSE, MENTALISTE, MICHKA, NOEL, RÉFLEXION, SOLITUDE, STÉPHANE MALOCHET, SUSAN OUBARI, THIERRY THOUVENOT, VÉRONIQUE AÏACHE

Vie Arôme, aux sources de l'aromathérapie
9 DÉCEMBRE 2020

Un Noël riche en livres !
7 DÉCEMBRE 2020

Scandaleusement décadent – Bernard Laurence.
8 DÉCEMBRE 2020

Michka, de la main gauche
30 NOVEMBRE 2020