



Yoga Journal

Revue numérique

Edité par [YJ France Media](#) - 2021

La magazine de référence de tous les passionnés de Yoga !



Periodicité

Trimestriel

Date de publication

10/07/2021

Collection

Yoga Journal

Sujets

- [Bien-être](#)

[Plus d'informations...](#)

Les chemins du sacré

Vidéo numérique

[Lenoir, Frédéric \(Réalisateur\)](#) | [Victor-Pujebet, Bruno \(Réalisateur\)](#)

Dans des lieux emblématiques aux quatre coins du monde, Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue et écrivain passionné de spiritualité, part à la rencontre de ceux qui font l'expérience d'une quête spirituelle.

La beauté du monde suscite chez l'être humain une telle émotion qu'elle est sans doute à l'origine du sens du sacré. Ce sentiment universel, mêlé de crainte et d'émerveillement, que chacun éprouve devant la puissance de la nature et le mystère de la vie, a inspiré quêtes spirituelles et religieuses, qui ont évolué au fil des siècles sous l'influence des cultures et des modes de vie. À l'origine, le sacré se retrouve dans l'art pariétal dont certaines des traces les plus anciennes se situent sur les terres australiennes des Aborigènes qui, aujourd'hui encore, honorent la nature et entendent communiquer avec ses esprits invisibles. Le cleverman (chaman) Lance Sullivan recueille par exemple son propre sang et s'en sert comme une peinture pour suivre les contours laissés par ses ancêtres sur les parois rocheuses. Un geste indispensable pour conserver la connexion avec leurs esprits, dont il sent la présence dans chaque élément du paysage. Ce lien vital avec la nature s'exprime également dans la région de Tohoku, au nord-est de Tokyo, à travers le culte des montagnes. Trois monts sacrés représentent la naissance, la mort et la renaissance, comme l'explique le maître Hoshino, qui utilise la marche comme rituel d'initiation.

Voyage intérieur

Au cœur de sublimes paysages, le philosophe, sociologue et écrivain Frédéric Lenoir nous invite à emprunter les chemins pluriels d'une quête universelle du sacré, aussi bien religieuse que profane. Des abysses de l'océan aux temples zen japonais, en passant par les volcans du Guatemala, les rives du Gange ou les forêts d'Europe, des femmes et des hommes lui ouvrent la porte de leur voyage intérieur. Chacun dévoile une expérience de la spiritualité: la communion avec la nature et ses esprits, le cheminement vers la sagesse avec la pratique du yoga et de la méditation ou la recherche constante de la beauté. Un lumineux pèlerinage, qui mêle les voix de témoins anonymes et de personnalités comme le moine bouddhiste Matthieu Ricard ou l'astrophysicien Hubert Reeves.

Langue

fra

Date de publication

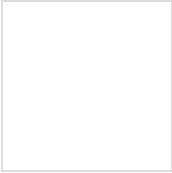
01/04/2021

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Religion](#)

[Plus d'informations...](#)





La voie du Tao ou l'art de l'immortalité

Vidéo numérique

[De Peretti, Yves \(Réalisateur\)](#)



A la découverte des démarches philosophiques, poétiques, religieuses et scientifiques qui font du taoïsme "une autre façon de vivre".

Qu'est-ce que le taoïsme ? la recherche mystique de la Voie ? Le mouvement dialectique du yin et du yang ? Un penchant vers la nature que célèbrent ensemble calligraphie et peinture chinoise ?

"La Voie du Tao" propose un chemin vers le taoïsme et s'aventure à la rencontre de cette tradition vivante qui est d'abord une philosophie de la vie et un art d'initiés, avec comme viatique, les textes des vieux Maîtres et la peinture de paysage, celle de Shitao notamment. De temple en temple, de montagne sacrée en montagne sacrée, nous allons à la rencontre de Maîtres et d'ermites qui aspirent au Tao, ou quête de l'immortalité, et nous font ressentir de l'intérieur les principales dimensions du taoïsme.

De Pékin au centre de la Chine nous découvrons des pratiques ancestrales qui ont su s'adapter à la modernité. La beauté mystérieuse de l'art chinois, la magie des paysages et des temples, la poésie des aphorismes révèlent la relation harmonieuse de l'homme avec la nature et nous font découvrir la force d'inspiration inégalée que représente le taoïsme pour les Chinois depuis près de 3000 ans.

Langue

fra

Date de publication

08/03/2011

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Religion](#)

[Plus d'informations...](#)



Portrait américain - David Lynch

Vidéo numérique

[Wizman, Ariel \(Réalisateur\)](#) | [Gay, Valentine \(Réalisateur\)](#)



Dans ce film tourné entre Los Angeles et Paris, Ariel Wizman s'est longuement entretenu avec celui qui incarne pour lui le chef de file de l'autre Amérique. Ponctué par des extraits de ses premiers courts métrages et l'exposition de son travail pictural et photographique, ce portrait montre à quel point l'exploration du psychisme importe à cet adepte de méditation transcendante - à laquelle l'a initié George Harrison. Cette activité qu'il pratique depuis plus de trente ans lui permet d'éveiller des parties anesthésiées du cerveau. Un portrait complété par des interviews des actrices Naomi Watts et Laura Elena Harring, sur le tournage de Mulholland Drive.

Langue

fra

Date de publication

08/03/2011

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Histoire du cinéma](#)

[Plus d'informations...](#)



Confucius et la pensée chinoise

Vidéo numérique

[Pierre Lergenmüller \(directeur\)](#)

Édité par [ARTE G.E.I.E.](#) ; [Mad Films](#) - 2016



Chine, 497 avant J.-C. Confucius, 53 ans, est ministre de la Justice de la province de Lu. Lorsque le souverain se détourne de ses obligations pour profiter des quatre-vingts femmes qui lui ont été offertes par la province voisine, Confucius, déçu, abandonne son poste et entame une marche de méditation qui durera quatorze ans. Au fil de son périple, il façonne une doctrine dont l'esprit continue d'influencer la Chine aujourd'hui.

Type de document

découvrir

Date de publication

06/04/2020

Collection

[Points de repères](#)

Public visé

9-12 ans

Sujets

- [Série animée](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga

Livre numérique

[Carrère, Emmanuel. Auteur](#)

Édité par [POL Editeur](#) - 2020



C'est l'histoire d'un livre sur le yoga et la dépression. La méditation et le terrorisme. L'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire. Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble, et pourtant : elles vont ensemble.

Langue

français

Date de publication

27/08/2020

Contributeurs

EAN de l'offre

9782818051429

Classification

[Romans](#) ; [Romans francophones](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga

Livre audio numérique

[Carrère, Emmanuel. Auteur](#) | [de Montalembert, Thibault. Narrateur](#)

Édité par [Gallimard Audio](#) - 2020



C'est l'histoire d'un livre sur le yoga et la dépression. La méditation et le terrorisme. L'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire. Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble, et pourtant : elles vont ensemble. Avec une grande justesse, Thibault de Montalembert restitue toute la force de ce roman solaire et douloureux, qui explore sans concession les tréfonds de la psyché humaine.

Langue

français

Date de publication

27/08/2020

Contributeurs

EAN de l'offre

9782072917486

Classification

[Romans francophones](#)

[Plus d'informations...](#)



Des moines en laboratoire

Vidéo numérique

[Morel, Delphine \(Réalisateur\)](#)



Depuis plusieurs années, des neurobiologistes américains mènent des expériences en laboratoire sur des méditants bouddhistes. Intrigués par leur capacité de concentration et de régulation émotionnelle, les chercheurs les soumettent à des tests et mesurent leur activité cérébrale.

Leur but :: étudier la plasticité du cerveau, mieux comprendre l'esprit et sa relation au corps pour, à terme, lutter contre le stress et les déséquilibres. À l'aide d'électrodes et de scanners, les scientifiques explorent un territoire encore largement en friche. Ils analysent les états de concentration, le phénomène de présence éveillée, la génération volontaire de compassion - une pratique primordiale du bouddhisme réservée aux moines confirmés...

Ces recherches n'en sont qu'à leurs prémices, mais elles ont déjà révélé, chez les moines générant la compassion, l'activation de connexions cérébrales spécifiques dans le cortex...La neuroscience appliquée à la méditation !

Langue

fra

Date de publication

25/07/2014

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Religion](#)
- [Santé et bien être](#)

[Plus d'informations...](#)



L' Honneur de ma famille

Vidéo numérique

[Bouchareb, Rachid \(Réalisateur\)](#)



A Roubaix, Nora et Carole gagnent leur vie comme elles peuvent dans une boîte de nuit minable. Elles mettraient bien les bouts pour Goa, en Inde, où il fait toujours beau et où l'on peut méditer toute la journée, loin de toute contingence matérielle. Seulement voilà, un jour, Nora tombe enceinte. Il faut alors trouver un père à l'enfant et un mari à Nora, histoire de sauver l'honneur de la famille.

Langue

fra

Date de publication

28/02/2011

Contributeurs

[Descas, Alex \(Acteur\)](#)

[Hamse, Seloua \(Acteur\)](#)

[Zem, Roschdy \(Acteur\)](#)

[Rocher, Karole \(Acteur\)](#)

[Bouamari, Fettouma \(Acteur\)](#)

Sujets

- [Cinéma](#)
- [Comédie](#)

[Plus d'informations...](#)



Les Îles résonnantes

Vidéo numérique

[Mallon, Juruna \(Réalisateur\)](#)



Ce regard intime sur Eliane Radigue, pionnière française de la musique minimaliste et électroacoustique, explore la singularité sensorielle de sa "sculpture sonore" et ses vertus méditatives. Le dispositif du film génère les images mentales que la musique a vocation à susciter, proposant avec les moyens propres du cinéma des paysages sonores.

Langue

fra

Date de publication

31/03/2017

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Musique](#)

[Plus d'informations...](#)



La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience

Formation en ligne

Édité par [Toutapprendre - Weelearn](#)



« La méditation de pleine conscience, c'est porter intentionnellement son attention, sur l'expérience du moment présent, sans objectif, sans jugement et avec bienveillance. » Jon Kabat-Zin

Après des siècles d'histoire, la Méditation de Pleine Conscience est devenue une pratique résolument contemporaine, efficace et qui peut s'apprendre facilement.

Aujourd'hui, la méditation de Pleine Conscience ou la Mindfulness, accessible à tous, est une pratique incroyablement efficace, vivante, dynamique, en dehors de toute appartenance religieuse ou confessionnelle. Médecins et scientifiques s'accordent sur ses multiples bienfaits. Particulièrement indiquée pour les états anxieux, le stress, la régulation émotionnelle, le manque de confiance en soi, la Pleine Conscience vous apportera un nouvel état d'être avec vous-même.

La Mindfulness, c'est l'art de vivre en pleine conscience, d'harmoniser le corps et l'esprit afin de gagner en paix et en authenticité. Cette technique permet de se reconnecter au moment présent en acceptant ses pensées et ses émotions, y compris les plus difficiles, de manière bienveillante.

Redécouvrir le moment présent, cela s'apprend. Cette formation de Mindfulness vous accompagne sur huit séances de pratique.

Regardez, pratiquez et vous verrez bientôt les bénéfices de la méditation en pleine conscience dans votre quotidien. La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience

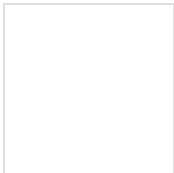
Type de document

Formation en ligne

Sujets

- [Bien-être & Santé](#)

[Plus d'informations...](#)



Le Cercle des petits philosophes

Vidéo numérique

[Denjean, Cécile \(Réalisateur\)](#)



Associer l'apprentissage de la méditation et de la philosophie dès l'école primaire et dès le plus jeune âge : c'est l'aventure extraordinaire mise en œuvre par Frédéric Lenoir depuis un an dans deux établissements de la région parisienne. Bien plus qu'un apprentissage des concepts, les enfants s'initient surtout aux règles du débat d'idées. Avec la méditation, ils apprennent à se concentrer et à être attentifs pour développer une réceptivité sensorielle. Quel est le sens de la vie ? Pourquoi meurt-on ? Qu'est-ce que l'amour ? Les réponses d'enfants de 7 à 10 ans sont touchantes, drôles, inattendues...

Langue

fra

Date de publication

05/08/2019

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Mois du Doc](#)
- [Société](#)

[Plus d'informations...](#)



Mes petites routines - Méditation pour des journées plus zen

Livre numérique

[Colombel, Marine. Auteur](#)

Édité par [Marabout](#) - 2021



Vous avez toujours eu envie de vous mettre à la méditation sans jamais savoir comment débiter ? Vous méditez déjà un peu, mais vous cherchez à enrichir votre pratique ? Suivez le programme pour inscrire la pleine conscience dans votre quotidien. Vous avez l'impression de manger à la hâte ? Découvrez le mindful eating pour changer votre rapport à la nourriture. Vous vous sentez stressé.e ? Mettez sur votre respiration pour gérer vos émotions. Vos nuits sont agitées ? Instaurez de nouveaux rituels pour retrouver le sommeil. Vous avez du mal à vous concentrer ? Libérez votre esprit pour développer votre attention. Durant 4 semaines, grâce à des exercices simples, faciles à glisser dans votre emploi du temps, vous apprendrez à vous reconnecter à vos émotions et à vos sensations. Retrouvez chaque semaine : • Des infos pratiques pour vous accompagner dans la mise en place de vos routines • Un nouvel exercice chaque jour pour découvrir de multiples façons de méditer • Une méditation enregistrée, accessible par un QR code, pour vous laisser guider • Des conseils pour vivre en pleine conscience et vous recentrer 4 semaines de méditation pour changer votre vie au quotidien !

Langue

français

Contributeurs

ISBN

9782501154048

EAN de l'offre

9618802300863

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)
[Plus d'informations...](#)

Les étonnantes vertus de la méditation

Vidéo numérique

[Laborde, Benoît \(Réalisateur\)](#)

La méditation est devenue un nouveau champ de recherche pour les scientifiques. Un documentaire éclairant sur ses bienfaits pour notre santé.

Psychiatres, neurologues et biologistes moléculaires s'intéressent de plus en plus aux effets bénéfiques de la méditation sur le fonctionnement de notre cerveau et de notre organisme. Leurs découvertes récentes ont permis de faire entrer des techniques de méditation dans les hôpitaux, aux États-Unis et en Europe, où elles sont utilisées, en accompagnement thérapeutique, pour réduire, notamment, les douleurs chroniques et le stress lié à de nombreuses pathologies.

Des liens complexes

Véritable gymnastique cérébrale, la méditation réduirait les effets toxiques engendrés par les hormones du stress et aurait ainsi une action bénéfique sur les inflammations chroniques, les défenses immunitaires ou la dégradation de nos cellules. Sa pratique aurait également le pouvoir de modifier l'anatomie du cerveau, qui reste plastique tout au long de la vie, et contribuerait à freiner le vieillissement cérébral. Suivant plusieurs expériences en cours, ce passionnant documentaire décrypte les liens physiologiques complexes entre le "cerveau méditant" et l'organisme. Il présente également un panorama des nouvelles applications médicales que la pratique de la méditation pourrait ouvrir dans un avenir proche.

Langue

fra

Date de publication

02/10/2017

Sujets

- [Documentaire](#)
- [Mois du Doc](#)
- [Santé et bien être](#)

[Plus d'informations...](#)

