



# **ABÉCÉDAIRE DE LA RÊVERIE**

*Découvrir les plaisirs de la méditation créative*

**Manuella von STRACHWITZ**

**En librairie le 3 mai 2018**

## **LE LIVRE**

---

Contempler une rivière, regarder par la fenêtre, arroser son jardin, s'inventer discrètement une histoire, perdus dans nos pensées... Et puis, en un instant, être à nouveau là, à notre tâche, concentrés et attentifs. Toute notre vie nous oscillons entre moments de rêverie et présence à ce qui nous entoure.

État de conscience particulier, impossible à décrire alors que nous le vivons quotidiennement, la rêverie est une porte qui nous permet d'accéder à nous-même et de porter un regard sur le monde à travers ce qui nous est le plus intime.

L'ailleurs, la pénombre, les châteaux en Espagne... Manuella von Strachwitz, psychiatre, hypnothérapeute, nous invite avec cet abécédaire à découvrir les plaisirs de cette méditation créative à travers une centaine de récits, d'illustrations, d'exercices au gré desquels on vagabonde pour redécouvrir la richesse de cet état oublié et l'habiter pleinement, avec légèreté.

## **L'AUTEUR**

---

**Manuella von Strachwitz** est psychiatre, hypnothérapeute et analyste jungienne.  
Elle vit à Paris.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02  
[aurelie.delfly@albin-michel.fr](mailto:aurelie.delfly@albin-michel.fr)