



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