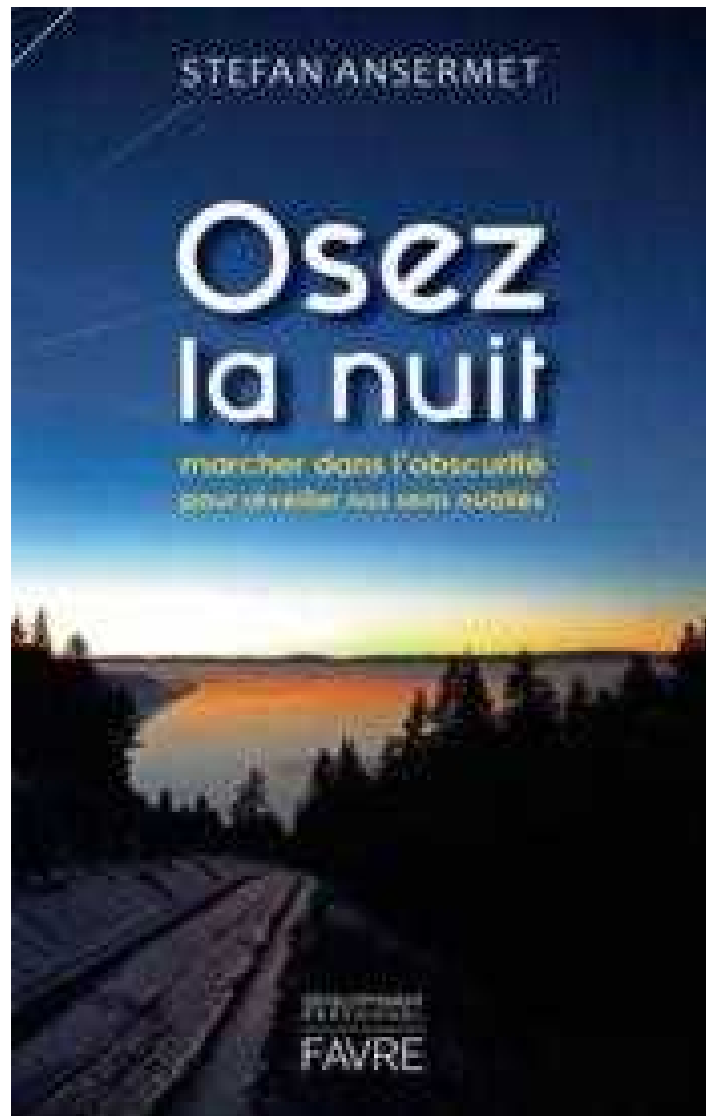


Mots clés: telecharger Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés pdf, Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés mobi, Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés epub gratuitement, Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés torrent, Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés lire en ligne.

Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés PDF

Ansermet, Stefan



Ceci est juste un extrait du livre de Osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Ansermet, Stefan
ISBN-10: 9782828916992
Langue: Français
Taille du fichier: 3176 KB

LA DESCRIPTION

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi l'on ferme spontanément les yeux lorsque l'on doit se concentrer sur un son, goûter une saveur ou sentir un parfum? C'est simplement parce que la vue est de très loin le plus important de tous les sens dont l'entendement humain dispose pour appréhender la réalité. Mais lorsqu'on se déplace dans l'obscurité sans lumière artificielle, notre cerveau doit faire appel à des sensations presque oubliées. C'est cela, l'effet magique de la marche de nuit, nous recentrer sur des portions de nous-mêmes dont nous avons été coupés par la prépondérance du sens de la vue sur tous les autres.... Lire la suiteMarcher la nuit, c'est faire revivre les anciens instincts, ceux que la modernité nous a fait oublier. C'est faire confiance à son corps et s'y abandonner, c'est vivre plus intensément la marche et le miracle de notre équilibre sur deux jambes. C'est éprouver à nouveau le sol, avec toutes ses particularités, et s'y ancrer fermement. C'est être ici et maintenant, entièrement connectés à nous-mêmes. Une pratique qui nous recentre et nous fait du bien, sur le court comme sur le long terme. Qui a déjà physiquement senti le contraste entre l'air chaud parfumé d'une prairie et le froid humide qui monte du ruisseau qui le traverse? Qui a entendu le trottement menu d'un rongeur ou le froissement imperceptible des ailes d'une chauve-souris? Et enfin, à part les aveugles, qui fait attention à la consistance et la fermeté du sol sous ses pieds? La marche de nuit va permettre de rompre radicalement la propension naturelle de notre esprit à prendre toute la place disponible de notre attention avec ses propres préoccupations. Le contact le plus étroit est rétabli avec le réel, nous aidant à reconstituer et réassembler les fragments dissociés de l'être. Le livre est divisé en 7 chapitres et magnifiquement illustré: la nuit (rythme physiologique, mythes, symbolisme), les dangers, la beauté, la peur, l'équipement, la préparation, la marche. Il permet de se libérer de ses phobies, de ses angoisses, de ses frustrations, en apprivoisant tout doucement l'obscurité et en apprenant à ressentir, au fond de soi, la bienveillance et la douceur de la pénombre. Bonus : le livre nous apprendra aussi à réaliser de très belles photos de nuit, afin de garder avec soi un peu de cette magie que recèle l'autre côté de nos jours.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Pour acheter votre Favre ... Découvrez nos offres similaires. ... FAVRE - osez la nuit ; marcher dans l'obscurité pour réveiller nos sens oubliés.

Mais oser le féminin, ce n ... de direction et avait oublié ses ... et tomba dans le creux du puits et l'obscurité de la nuit. Elle chuta dans le creux de ...

... ou pour me réveiller au milieu de la nuit juste parce que la ... gratitude pour que nos âmes soient réunies dans ... à marcher seul dans ...

OSEZ LA NUIT ; MARCHER DANS L'OBSCURITÉ POUR RÉVEILLER NOS SENS OUBLIÉS

[Lire la suite...](#)