

EN BREF

La méditation par thème

Forte de ses succès de librairie, Nicole récidive avec un nouveau CD de méditations guidées. *Méditer en toute simplicité* voit le jour huit ans après le populaire *Méditations pour mieux vivre*, qui a fait un tabac. Cette fois-ci, l'enseignante de yoga, qui a fondé l'école Yogamonde sur la Rive-Sud en 2002, a réuni six méditations qui durent de 10 à 15 minutes chacune. Moment présent, ancrage (centre), déficit d'attention, confiance, ralentissement et sommeil sont les sujets sur lesquels cette maîtresse en yoga s'étend de sa voix douce et bienveillante. Les paroles de chaque méditation amènent le participant à se concentrer concrètement sur les différents thèmes abordés, qui contribuent tous à leur façon à insuffler un réel bien-être. Nul doute que le CD fera un carton.

— Marie-France Léger, *La Presse*



Méditer en toute simplicité

Nicole Bordeleau

CD : 15,99 \$

MP3 : 12,99 \$

