



MÉDITER À TRAVERS L'ART

***100 œuvres pour faire l'expérience
de la pleine conscience***

Soizic MICHELOT

En librairie le 1^{er} octobre 2021

LE LIVRE

« Parce qu'une image vaut parfois mieux que mille mots, ce livre est un guide de méditation illustré, un musée imaginaire de la conscience, une invitation au voyage au cœur de l'esprit humain à travers l'art. »

Soizic Michelot

Donner à voir ce qui est invisible pour les yeux, figurer la rencontre avec son propre esprit, le face à face avec ses émotions, dépeindre le silence, les méandres de la pensée ou illustrer la compassion sont autant de défis relevés par cet ouvrage.

Jérôme Bosch, Gustave Courbet, Pina Bausch, Space Invader, Goya, Fabienne Verdier, Banksy, Claude Monet, René Magritte, Hokusai, Masao Yamamoto, Jackson Pollock, Tadao Ando, Jiro Taniguchi, Gerhard Richter, Voutch, Mark Rothko... À travers une sélection de 100 oeuvres, Soizic Michelot invite de façon inédite à s'immerger dans l'univers de la pratique méditative.

Le premier livre d'art de méditation : une nouvelle approche pour faire l'expérience de la pleine conscience.

Inclus : 5 méditations audio, guidées à partir de 5 œuvres présentées dans le livre, accessible en flashant la couverture de l'ouvrage via l'application gratuite AlbinMichelBeauxLivres+ (Iphone & Android).

L'AUTEURE

Après des études d'histoire de l'art, de littérature et de cinéma, **Soizic Michelot** passe sept ans dans un monastère bouddhiste dont trois ans en retraite traditionnelle. Également formée aux approches laïques de pleine conscience, elle enseigne aujourd'hui la méditation à la faculté, en secteur hospitalier et auprès du grand public. Elle a déjà publié *Comment ne pas finir comme tes parents, la méditation de 15 à 115 ans* (Les arènes, 2016).

Chantal Mamou-Mani ☎ 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com