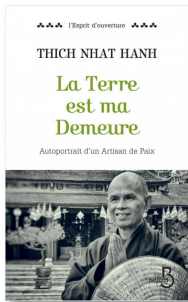




La terre est ma demeure

par Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

J'avais déjà lu quelques livres du grand Maître bouddhiste THICH NHAT HANH. Vous avez probablement croisé son visage dans de nombreux magazines ou sur le rayon des librairies. Tout dernièrement un de ses ouvrages (2017) a attiré mon attention, car *La Terre est ma demeure* est, en fait, son autobiographie et je désirais mieux le connaître.



Ce petit livre, format de poche, se découvre une histoire à la fois. Sur deux ou trois pages, Thây (il se fait appeler ainsi) raconte certains événements de sa longue vie. Ce moine a traversé les guerres d'Indochine et du Vietnam. À travers ses propos, il nous démontre l'importance de la pleine conscience et de la respiration consciente et du rôle majeur que cette pratique a eu dans sa vie et dans celle de bien d'autres personnes.

Thây nous invite à nous habiter totalement, à vivre consciemment. En ces temps de course contre la montre où nos yeux sont de plus en plus rivés sur des écrans, il jette un pavé dans la mare de notre inconscience. « Le temps ce n'est pas de l'argent, c'est de la vie » nous dit-il.

Vlan! Rien de moins!

Bref, c'est un livre qui ensemence notre vie de présence à soi et à l'autre... tout en douceur!

À s'offrir et à partager autour de vous!

Céline

Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : celinearsenault.ca

Septembre 2018

Pour une consultation : celinearsenault3@gmail.com ou au 450-486-7345

Consultez mon livre *Guide de soins naturels pour la famille* sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

