

## Bibliographie - Suggestions de livres et vidéos

Prenez ce qui vibre en vous, laissez ce qui ne fait pas sens pour vous.

### Livres

**« Arrêtez de chercher le bonheur, vous trouverez la plénitude »**

**Nathalie Bridonneau**

L'union des contraires ou la fin du combat intérieur. C'est en accueillant de façon égale tous les contraires en nous, en les unissant à tous les niveaux de notre vie, dans nos perceptions, nos émotions, nos ressentis et nos actions que nous pouvons vivre un état sans contraire, un état d'amour. Le seul et unique état permettant d'accéder à la joie et à la paix véritables.



**« Le jeu de l'amour et de la perfection - Naître à soi-même et se libérer par la conscience de l'équilibre » *Nathalie Bridonneau***

La perfection de la vie, ce n'est pas que tout soit positif et agréable, mais que tout ce qui existe permette l'évolution de conscience, qui est l'objectif fondamental de la vie. Une autre façon de lire la réalité, grâce à la conscience de l'équilibre de la vie, qui nous amène progressivement à retrouver notre liberté.



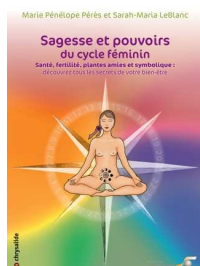
**« Stella et le cercle des femmes – Rituel de passage d'une adolescente » *Maitie Trélaün***

L'histoire tout en poésie de Stella qui vient d'avoir ses premières règles et qui prend sa place dans la yourte des femmes. Ce conte initiatique, parsemé de conseils et d'apports théoriques sur le cycle féminin, célèbre et nous connecte (ou re-connecte) à notre énergie féminine. Un livre à transmettre à nos filles!



**« Sagesse et pouvoirs du cycle féminin – Santé, fertilité, plantes amies et symbolique : découvrez tous les secrets de votre bien-être ». *Marie Pénélope Pérès et Sarah-Maria le Blanc***

Des outils, des exercices, pour nous réapproprier notre cycle, apprécier nos règles, gérer naturellement notre contraception, traverser l'épreuve d'un avortement, augmenter notre libido, nous harmoniser grâce aux plantes... les auteures nous partagent plusieurs voies d'accès à la connaissance et l'amour de notre intimité féminine. Le recueil de la santé féminine au naturel !



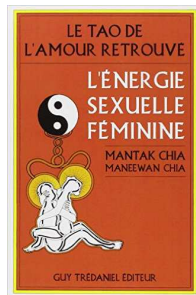
### « Femmes qui se réinventent ». *Monica Grande*

« La femme tisse son appartenance au féminin de façon progressive : premiers liens avec la mère, arrivée des règles, mise en place de son autonomie, émergence créatrice, alliance avec l'homme, apprivoisement de sa sexualité,... en tout 9 stades symboliques dessinent son accomplissement. » Monica Grande nous invite à oser pleinement nos Femmes Sauvage, Inspirée, Déesse, Aimante, Responsable, Initiatrice... pour nous impliquer collectivement et danser en pleine lumière notre vie féminine.



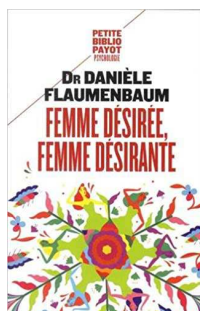
### « Le Tao de l'amour retrouvé – L'énergie sexuelle féminine » *Mantak Chia*

L'alchimie sexuelle chinoise pour les femmes. De nombreux exercices pouvant être pratiqués seul ou avec un partenaire, destinée à contrôler les énergies du corps dans la voie de l'épanouissement spirituel.

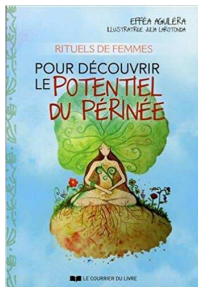


### « Femmes désirée, femme désirante » - *Dr Danièle Flaumenbaum*

Une majorité de femmes souffrent – souvent sans le savoir – de ne pas avoir la vie sexuelle qu'elles souhaitent. Au croisement de la gynécologie, de la médecine chinoise, de la psychanalyse et de l'approche transgénérationnelle, le docteur Flaumenbaum, gynécologue et acupuntrice, s'appuie sur plus de trente ans d'expérience pour expliquer comment les femmes d'aujourd'hui construisent leur sexualité, la place qu'y tient la mère, pourquoi le plaisir ou même le désir sont si peu souvent au rendez-vous, et comment faire pour y remédier. Un livre à lire !!!



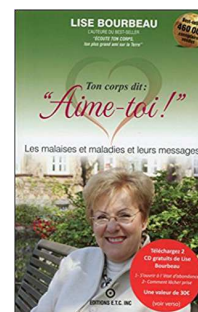
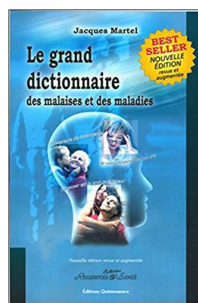
« **Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée** » - **Efféa Aguiléra - Illustratrice Julia Larotonda**. Grand méconnu de notre anatomie, le périnée est le socle de notre force instinctive féminine. Dans cet ouvrage, l'auteur nous propose un trentaine de pratiques, rituels et méditations pour nous réapproprier notre périnée, clé de notre épanouissement corporel, psychologique et spirituel, d'une manière à la fois douce, féminine et experte.



« **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** » - **Jacques Martel**.

Ou « **Ton corps dit : Aime-toi ! – Le dictionnaire des malaises et maladies et leurs messages** » de **Lise Bourbeau**.

Ces dictionnaires sont une sorte de guide pour comprendre "ce qu'il se joue" en nous et que nous pourrions avoir tendance à refouler, ou à ne pas vouloir « regarder »... il nous aide à mettre des mots sur nos maux.



## Vidéos à découvrir

**Le discours d'Amma : le futur de cette planète dépend des femmes**

<https://www.youtube.com/watch?v=imkTAcI6qoU>

**L'orgasme Féminin, contraintes et libertés...** Elisa Brune s'est interrogée sur la difficulté des femmes à atteindre l'orgasme.

<https://www.youtube.com/watch?v=PhUSgpLoKyc>

**Ceci est mon corps** - Marlène dévoile les secrets de la sexualité féminine. Parce que celle-ci me fait tant rire !

<https://www.youtube.com/watch?v=YQ41Gdgm7iU>

**Qu'est ce que le Tao?** Comment se guérir grâce à votre énergie sexuelle? Interview de Lilou Macé - Aisha Sieburth.

<https://www.youtube.com/watch?v=7DvPeK8GU5w&t=721s>

**Une autre vision de l'énergie sexuelle** - Quand Coline Jorand, nous raconte que l'on peut vivre un orgasme durant trois semaines !!! Cette vidéo, ma première découverte sur le sujet de la sexualité, fut un choc ! Interview de Lilou Macé

<https://www.youtube.com/watch?v=XoVSKAOIC68>