

# respire

Créer du temps pour soi



BEL/LUX : 8,50€ - DOM/S : 8,50€ - N. CAU/S : 10,50 CHF - POL/S : 11,00 CHF - CH : 12,80 FS - CAN : 14,95 \$CAD - MAR : 85 MAD - ESP/ITA/GR/PORT : 7,90€ - D : 8,60 € - TUN : 11,60 Tnd

L 16935 - 46 - F : 7,50 € - RD



Respire n°46

100 PAGES

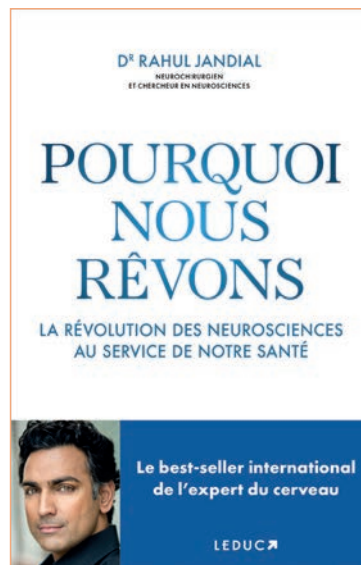
*La convivialité de la gastronomie italienne* Les bienfaits de l'écriture créative *À l'affût avec Vincent Munier*  
Construire son havre de paix *À vélo sur la Voie Bleue* Comprendre la relation frère-sœur *L'esprit festival...*



## OSEZ RÊVER !

Qui n'a jamais rêvé ? Et comment ça marche, les rêves ? Peut-on les contrôler ? Qui n'a jamais voulu comprendre pourquoi nous rêvons ? Beaucoup de questions qui proposent très peu de réponses. Pourtant, avec son livre intitulé *Pourquoi nous rêvons*, le docteur Rahul Jandial, neurochirurgien et chercheur en neurosciences, explore des décennies de recherche et partage des histoires pour montrer l'impact que les rêves ont sur notre vie. Il nous explique que le rêve est essentiel pour le bon fonctionnement de notre cerveau, que le rêve pourrait même prévenir certaines maladies ou qu'il stimulerait notre créativité. Alors, embarquez pour un voyage, direction les toutes dernières découvertes sur le sommeil, et apprenez à optimiser vos rêves pour déceler tous les secrets qu'ils renferment.

***Pourquoi nous rêvons*, Dr Rahul Jandial, Éditions Leduc, 2024**



## On like ou pas ?

Il est vrai que les jeunes passent plus de temps devant les écrans que leurs aînés. Jeux vidéo, réseaux sociaux, séries à gogo, tout y passe. Et comment faire pour aborder ce sujet quand il peut être sensible et potentiellement source de discorde ? C'est à cette problématique que les éditions Minus ont répondu, avec leur jeu de 45 questions qui invitent à discuter en famille de ce sujet. Ce jeu étant maintenant disponible au format smartphone, ados et parents pourront débattre plus facilement de ces sujets, dans le calme et la bienveillance. *On like ou pas ?* donne la parole à tous, en y ajoutant sa touche d'humour.

***On like ou pas ?*, Minus, Minus-editions.fr**



## À vos crayons !

En collaboration exclusive, l'illustrateur et écrivain nord-irlandais Oliver Jeffers et Caran d'Ache ont imaginé le Set Créatif Luminance 6901™, un mélange entre la vision de l'artiste et le savoir-faire de la marque. Dans ce set nomade facilement transportable, Jeffers a réuni ses huit couleurs favorites, réputées pour leur résistance à la lumière, créant un mélange de tons profonds et chauds. Il a également apporté sa touche d'originalité au set avec deux crayons aux teintes fluo, pour apporter du dynamisme à vos illustrations.

**Set Créatif Luminance 6901™ – Oliver Jeffers et Caran d'Ache, [www.carandache.com](http://www.carandache.com)**



## Écoutez vos émotions

Du 25 au 27 octobre prochain, les femmes pourront embarquer dans une expérience entre art et introspection avec la première édition de l'exposition Femmes TOTEM®. Les visiteuses seront accueillies par 32 femmes TOTEM, dessins, peintures ou encore aquarelles, ainsi que par un message sous forme de carte afin de former un "totem émotionnel", qui représente un besoin émotionnel. Puis, afin de l'identifier, vous serez invitée à répondre à un test de vingt questions qui pousseront votre réflexion. Ressortez de ce moment privilégié avec vous-même plus épanouie et plus à l'écoute de vos besoins que jamais.

**Exposition  
Femme TOTEM®,  
Femmes TOTEM,  
[femmetotem.fr](http://femmetotem.fr)**

