

Lucy **Harmer**

apprivoisez
votre
animal totem

Miroir de votre personnalité



jouvence
EDITIONS

Lucy Harmer

apprivoisez votre *animal totem*

Miroir de votre personnalité



Lucy Harmer

a une licence en philosophie de l'Université d'East Anglia en Angleterre. Elle a sillonné le monde pendant près de trois ans et a vécu à Singapour et Bali où elle a étudié le Feng Shui ainsi que les cérémonies de purification de l'espace. Elle a aujourd'hui une expérience de plus de dix ans, donne des consultations et anime des ateliers ainsi que des séminaires sur le développement de la créativité et le voyage chamanique. Elle est l'auteur de *La purification de l'espace*, paru aux Éditions Jouvence.

La nature est le royaume le plus puissant de la magie et de la spiritualité. Elle nous donne des leçons fondamentales et nous permet d'obtenir des réponses à nos questions existentielles. La nature nous fait prendre conscience du cycle de la vie et de la mort, de l'importance de la créativité, de la façon dont nous pouvons développer notre pouvoir intérieur et notre aptitude à survivre, atouts vitaux dans notre monde moderne !

La nature et les animaux nous parlent constamment. Malheureusement, nous avons oublié comment les écouter. Il est temps de nous souvenir que nous faisons partie intégrante de cette nature !

Dans les traditions amérindiennes et toltèques, nous sommes tous nés avec certaines qualités, des talents et forces qui nous sont propres et qui sont rattachés à un animal totem.

Il y a de nombreuses façons de découvrir votre animal totem. Certaines de ces méthodes sont très complexes et demandent des perceptions aiguës ou la pratique d'exercices chamaniques. Mais d'autres sont très simples. Nous avons en général un animal totem principal qui reste avec nous tout au long de notre vie. Avec un peu d'observation, nous pouvons reconnaître notre animal totem et nos animaux alliés...

Voici un livre très complet et facile d'accès avec des exercices pour vous aider à déterminer quel est votre animal totem. Ce faisant, vous découvrirez aussi l'animal totem de votre conjoint(e), de vos enfants ou de vos collègues...

ISBN 2-88353-521-3
ISBN 978-2-88353-521-3

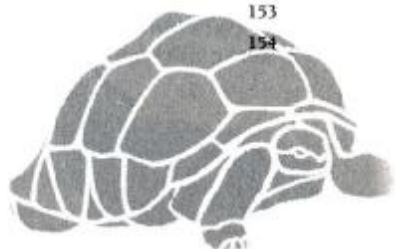


9 782883 535213

Prix : 14,90 € / 27 CHF

Sommaire

Introduction	9
Comment le mot « médecine » doit-il être compris dans cet ouvrage ?	13
Qu'est-ce qu'un animal totem ?	17
À quoi sert un animal totem ?	21
Comment découvrir son animal totem ?	23
<i>L'animal qui attire le plus</i>	23
<i>Le rêve</i>	25
<i>L'observation de son aura et de sa posture</i>	26
<i>La quête de vision</i>	26
<i>Invoquer son animal totem avec le son du hochet amérindien ou du tambour</i>	31
<i>Danser son animal</i>	33
<i>Le voyage chamanique</i>	34
<i>La visualisation créative</i>	39
<i>Que faire si l'on n'a pas découvert son animal totem ?</i>	41
Comment renforcer sa connexion avec son animal totem ?	43
La médecine des animaux	47
Lexique des animaux totems	51
Bibliographie	151
Pour en savoir plus	153
<i>Ateliers et formations</i>	153
<i>Coaching chamanique</i>	154



Aigle	52	Girafe	100
Araignée	54	Grenouille	102
Baleine	56	Hibou	104
Blaireau	58	Hippopotame	106
Buffle	60	Lapin	108
Castor	62	Léopard	110
Cerf et biche	64	Lézard	112
Chameau	66	Libellule	114
Chat	68	Lion	116
Chauve-souris	70	Loup	118
Cheval	72	Loutre	120
Chien	74	Lynx	122
Cochon	76	Opossum	124
Coq et poule	78	Ours	126
Corbeau	80	Papillon	128
Corneille	82	Porc-épic	130
Coyote	84	Renard	132
Crocodile	86	Rhinocéros	134
Cygne	88	Saumon	136
Dauphin	90	Serpent	138
Écureuil	92	Singe	140
Éléphant	94	Souris	142
Faucon	96	Tatou	144
Fourmi	98	Tortue	146