



### ***Vous êtes vous déjà demandé pourquoi vous vous levez le matin ?***

Notre société occidentale à l'habitude de couper la poire en deux lorsqu'il s'agit de concilier **gain d'argent** et **divertissement**. Le travail d'un côté, les loisirs de l'autre, ce mode de vie est à des années lumières de la pensée Okinawaïenne. Réputée pour son **alimentation vertueuse** et **l'extrême longévité** de ses habitants, **Okinawa** est une archipel au sud du Japon, regorgeant de mystères culturels.

Leurs secrets ? **Héctor Garcia** et **Francesc Miralles** ont tenté de les découvrir en s'imprégnant du quotidien, de la mentalité et des coutumes de l'île. A travers leur ouvrage, ***Ikigai : les secrets des japonais pour une vie longue et heureuse*** (Fleuve éditions), l'expert en culture japonaise et le journaliste en psychologie nous dévoilent un ensemble **d'outils pratiques** issus de la philosophie orientale.

Entre guide et témoignage, ce récit nous amène vers une perception plus positive du monde. Sur le chemin d'une **vie longue et harmonieuse**, vous y trouverez **l'ikigai**, cette voie entre raison d'être et joie de vivre. Une passion et des talents au service des autres, c'est de là que tout métier prend son sens au Japon. *A méditer.*

**Alexandre RENE.**