

# L'INVITATION À LA SIESTE

Voyage en plein rêve

HENRI BOILLOT

## Points forts :

- un petit traité plein de charme consacré au bonheur de la sieste ;
- une ode à la lenteur et au lâcher-prise. ;
- une encyclopédie légère qui recense et décortique dans tous les arts des moments de sieste. ;
- rédigé par un véritable siestologue, le livre s'accompagne de miscellanées drôles et inspirants.

Avec ce petit traité plein de charme, Henri Boillot va cueillir dans tous les arts (littérature, peinture, cinéma, etc.) et glaner dans son quotidien et ses voyages, aussi bien en France qu'à l'étranger, des images, des situations et des souvenirs de siestes. Son objectif : décrire et souligner l'importance et l'infinie variété de ces moments de grâce, si heureusement partagés à travers le monde, si riches en significations et si nécessaires à l'équilibre de l'être. Encyclopédie légère et inspirée, ode à la lenteur et au lâcher-prise, *L'Invitation à la sieste* redonne ainsi à cet art de vivre ses lettres de noblesse. Et pour ceux qui goûtent particulièrement la poésie des mots, le livre s'accompagne de florilèges drôles et inspirants.

## À propos de l'auteur :

*Né en 1962, amoureux du patrimoine et chantré d'une nature dont il aime déceler la poésie, Henri Boillot vit entre la Sarthe de son enfance et la vallée de la Dordogne. Il se nourrit de littérature et d'art, et anime depuis 2014 avec son épouse un Conservatoire du livre de jeunesse des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles.*

Pour en savoir plus sur [l'auteur](#), lire [des extraits](#) et [des critiques](#) ou consulter [la table des matières](#) de l'ouvrage.



Transboréal  
23, rue Berthollet ~ 75005 Paris  
tél. 01 55 43 00 37

[contact@transboreal.fr](mailto:contact@transboreal.fr)  
[www.transboreal.fr](http://www.transboreal.fr)



« Voyage en poche » n° 45

Parution : avril 2019  
Format : 12 x 18 cm  
Pages : 208  
Photographie : 1  
ISBN : 978-2-36157-252-5  
Prix : 10,90 €