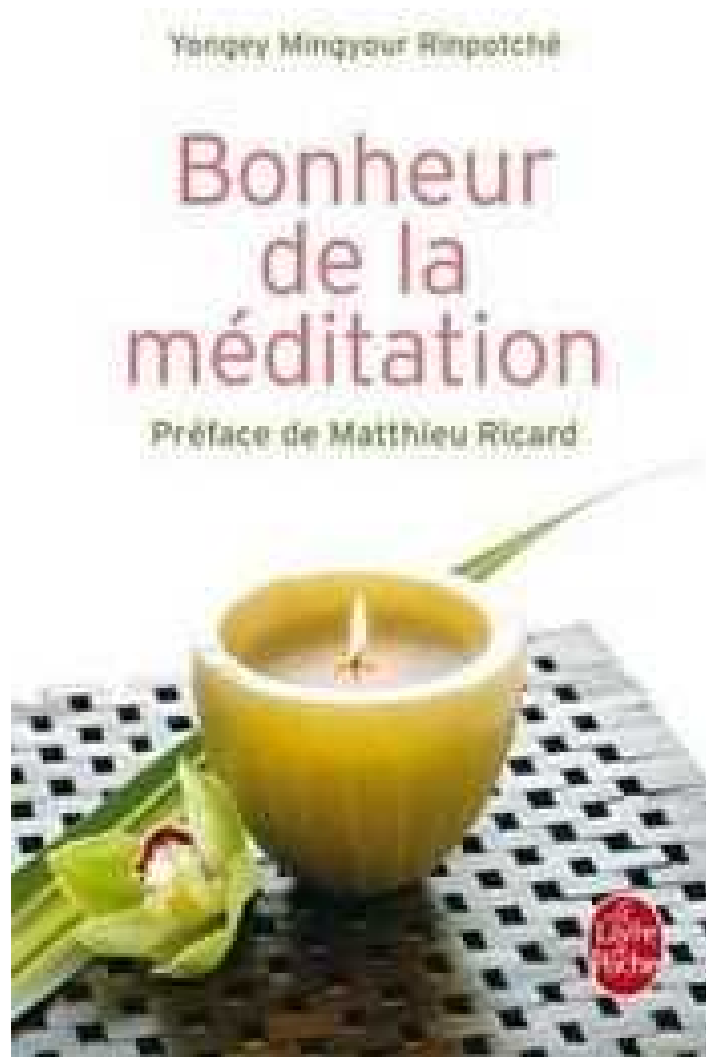


Le bonheur de la méditation PDF

Yongey Mingyur



Ceci est juste un extrait du livre de Le bonheur de la méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Yongey Mingyur
ISBN-10: 9782253084945
Langue: Français
Taille du fichier: 3048 KB

LA DESCRIPTION

Dans cet ouvrage, unique en son genre, Yongey Mingyour Rinpotché, un grand maître tibétain, révèle les bienfaits réels de la méditation, en établissant un pont entre les enseignements du bouddhisme et les découvertes les plus récentes de la science, et plus particulièrement des neurosciences. L'auteur expose l'essence de cette tradition millénaire de façon entièrement nouvelle et adaptée aux particularités de notre culture moderne. grâce à de nombreux exemples, il nous dévoile que de simples exercices quotidiens de méditation (au bureau, dans le métro ou même dans la rue !), consistant à laisser aller et venir nos pensées sans y attacher d'importance mais sans les rejeter non plus, peuvent changer notre vision du monde et répondre à nos préoccupations essentielles.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Dans cet ouvrage, unique en son genre, Yongey Mingyour Rinpotché, un grand maître tibétain, révèle les bienfaits réels de la méditation, en établissant un ...

Conférence "Expérimenter le Bonheur de la méditation", 5 avril 2017 19:30-5 avril 2017 22:00, Méditation à Lyon . "2 mois pour 1 vie nouvelle": Une ...

Venez découvrir notre sélection de produits le bonheur de la meditation au meilleur prix sur Rakuten et profitez de l'achat-vente garanti.

LE BONHEUR DE LA MÉDITATION

[Lire la suite...](#)