

Mots clés: telecharger Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? pdf, Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? mobi, Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? epub gratuitement, Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? torrent, Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? lire en ligne.

Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ? PDF

Tannier, Kankyo



Ceci est juste un extrait du livre de Ma cure de silence ; et si on essayait le calme ?. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Tannier, Kankyo
ISBN-10: 9782412025529
Langue: Français
Taille du fichier: 2765 KB

LA DESCRIPTION

Débordés par nos emplois du temps, les exigences de notre entourage et de notre vie professionnelle, et même notre propre petite voix intérieure, nous aspirons tous à davantage d'équilibre et de sérénité. Et si le mieux-être passait par une cure de silence ? Une démarche à la portée de tous, ici et maintenant. Kankyo Tannier propose, avec un ton vivant, amusant, et très personnel, de nous faire partager son expérience du silence. Silence des mots, bien sûr, pour accueillir ce qui se passe autour de nous. Silence visuel aussi, quand nos yeux n'en peuvent plus de se voir imposer des informations inutiles. Silence du corps, enfin, pour apprendre à écouter ce que celui-ci a à nous dire. Rapport au temps, respiration, auto-hypnose, écoute active, etc : elle nous donne toutes les clés nécessaires à la pratique de ce silence quotidien, au sens propre comme au sens figuré.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Et si on essayait le calme ? surement parce que je suis à la recherche de calme, que j'ai besoin de silence dans la tempête du quotidien, j'ai plongé dans ce livre ...

Ma Cure de silence. Et si on essayait le calme ? , de Kankyo TANNIER (Auteur). Une nonne bouddhiste française raconte son silence à elle et propose de nomb...

Une nonne bouddhiste française raconte son silence à elle et propose de nombreux conseils pour " faire silence " au quotidien et vivre plus heureux.

MA CURE DE SILENCE ; ET SI ON ESSAYAIT LE CALME ?

[Lire la suite...](#)