

Mots clés: telecharger Le cahier de méditation pour les nuls pdf, Le cahier de méditation pour les nuls mobi, Le cahier de méditation pour les nuls epub gratuitement, Le cahier de méditation pour les nuls torrent, Le cahier de méditation pour les nuls lire en ligne.

Le cahier de méditation pour les nuls PDF

Tran, Celine ; Marygribouille



Ceci est juste un extrait du livre de Le cahier de méditation pour les nuls. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Tran, Celine ; Marygribouille

ISBN-10: 9782412025673

Langue: Français

Taille du fichier: 1040 KB

LA DESCRIPTION

" Je ne m'énerve pas, j'explique ! ". Calme intérieur... c'est impossible de ne penser à rien ! ". Je ne suis jamais à ce que je fais ". Avez-vous déjà prononcé l'une de ces phrases ? On parie que oui ! Si vous êtes stressé, en permanence dans vos pensées, que vous avez du mal à gérer vos émotions ou que vous fonctionnez souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce vous faites... arrêtez-vous ! Fermez les yeux, portez votre attention sur votre souffle et observez vos pensées, sans jugement. Vous êtes en pleine méditation... Dans ce cahier illustré avec humour, vous découvrirez :- Des tests pour connaître votre profil de stressé.- Toutes les infos pratiques pour apprendre à méditer.- Des programmes de méditation pour une pratique quotidienne.- Des astuces pour combattre le bavardage mental et autres ennemis de la méditation.- Des conseils pour accueillir chaque jour avec le sourire.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez la méditation et les clés pour la mettre en pratique chaque jour au sein de votre foyer. Dans ce cahier illustré avec douceur et humour, ...

Le cahier méditation pour les nuls ... pour combattre le bavardage mental et autres ennemis de la méditation Des conseils pour accueillir chaque ...

Noté 0.0/5. Retrouvez Cahier Coach - Méditation pour les enfants pour les Nuls et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

LE CAHIER DE MÉDITATION POUR LES NULS

[Lire la suite...](#)