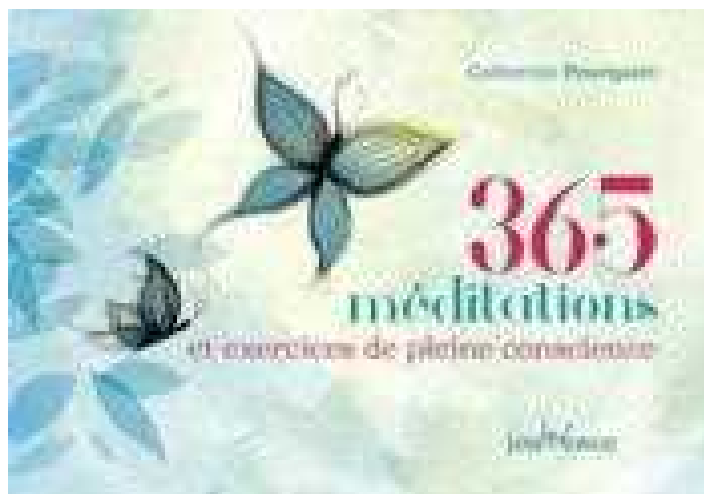


Mots clés: telecharger 365 meditations et exercices de pleine conscience pdf, 365 meditations et exercices de pleine conscience mobi, 365 meditations et exercices de pleine conscience epub gratuitement, 365 meditations et exercices de pleine conscience torrent, 365 meditations et exercices de pleine conscience lire en ligne.

---

## **365 meditations et exercices de pleine conscience PDF**

**Catherine Pourquier**



*Ceci est juste un extrait du livre de 365 meditations et exercices de pleine conscience. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Catherine Pourquier  
ISBN-10: 9782889119219  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2759 KB

## LA DESCRIPTION

Prenez un temps quotidien pour penser à vous, pour réfléchir à votre vie, pour méditer, tout simplement. Ce recueil vous aidera à prendre conscience du moment présent, à découvrir que chaque instant est nouveau, et à vivre pleinement. A chaque jour de l'année correspond une méditation qui vous ouvrira au fur et à mesure des mois aux joies de la pleine conscience. Ici et là, un exercice vient agrémenter la théorie pour faciliter la mise en pratique. Selon les jours, les circonstances et les ressentis, une méditation plus qu'une autre fera sens : laissez-vous bercer par votre intuition et votre intention pour découvrir l'importance de l'engagement dans l'instant et cheminer sereinement.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Découvrez quelques exercices de méditation pleine conscience. Apprenez à apprécier le moment présent ainsi que tout ce qui vous entoure !

365 méditations et exercices de pleine conscience, Catherine Pourquier, Jouvence. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% ...

A chaque jour de l'année votre méditation à pratiquer !

## **365 MÉDITATIONS ET EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE**

[Lire la suite...](#)