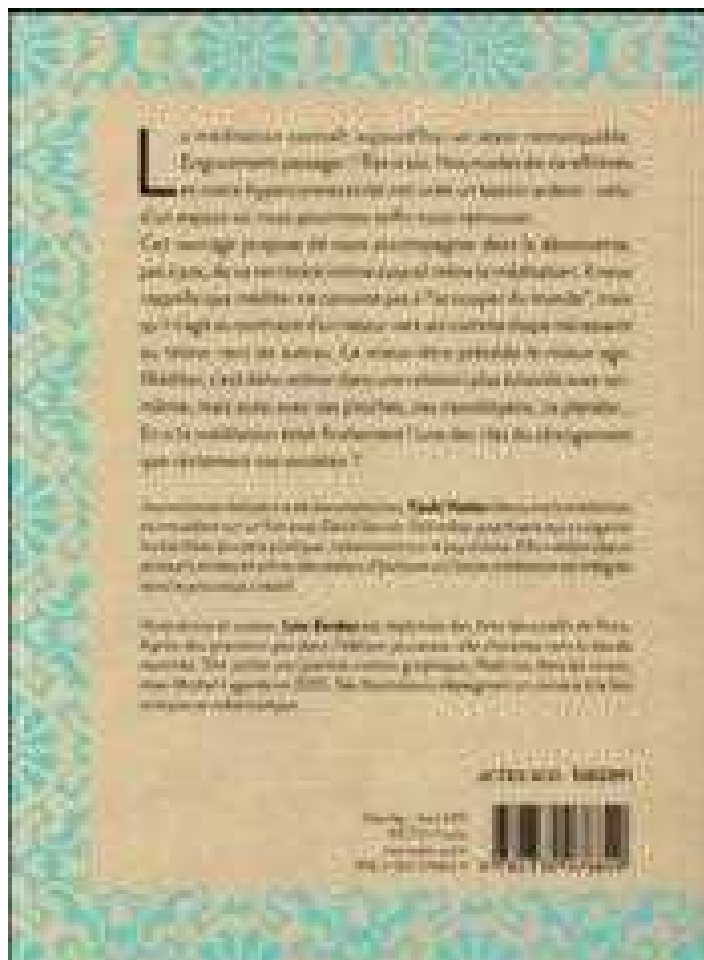


Méditer puis agir PDF

Youki Vattier



Ceci est juste un extrait du livre de Méditer puis agir. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Youki Vattier
ISBN-10: 9782330076849
Langue: Français
Taille du fichier: 2295 KB

LA DESCRIPTION

Et si la méditation était finalement l'une des clés aux changements de paradigmes que nos sociétés réclament sur la base du principe que le mieux-être précède le mieux-agir ? Nos modes de vie effrénés et notre hyperactivité ont créé ce besoin, celui de développer son espace vital. Cet ouvrage invite à lever quelques préjugés sur cette pratique, offre des pistes concrètes pour ancrer la méditation dans son quotidien et maintenir la pratique sur le long terme.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Ce guide pratique a pour vocation de rappeler que méditer ne consiste pas à "se couper du monde", mais qu'il s'agit au contraire d'un retour vers soi...

Le mieux-être précède le mieux-agir. Méditer, c'est donc entrer dans une relation plus éclairée avec soi-même, mais aussi avec ses proches, ses concitoyens, sa ...

Méditer puis agir : Conçue comme un prolongement concret et pratique au film Demain, la collection "Je passe à l'acte" apporte un ensemble de réponses à ...

MÉDITER PUIS AGIR

[Lire la suite...](#)