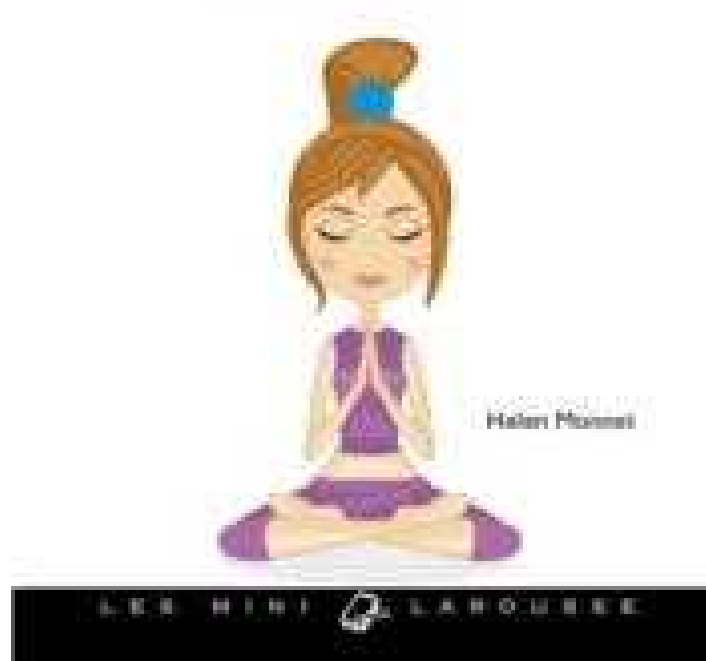


50 règles d'or de la méditation PDF

Monnet, Helen

Les 50 règles d'or de la méditation



Ceci est juste un extrait du livre de 50 règles d'or de la méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Monnet, Helen
ISBN-10: 9782035925404
Langue: Français
Taille du fichier: 1913 KB

LA DESCRIPTION

La méditation permet de trouver calme intérieur et lucidité, en prenant de la distance avec les pensées quasi permanentes qui traversent l'esprit. Elle est un moyen efficace pour lutter contre le stress. Sommaire en 6 parties et 50 règles d'or. 1. Quelques pré-requis Avoir ou non le profil du méditant 2. Le cadre Prendre RDV avec soi Utilisez la respiration 3. La philosophie Etre prêt au lâcher prise Rencontrer l'esprit du zen 4. Le savoir être S'auto-analyser avec bienveillance Puiser dans ses ressources 5. La méditation assise ou en marchant Pratiquer seul Pratiquer en groupe 6. La méditation pour la vie Méditer en mangeant Méditer la nuit Savourer la joie de vivre

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Fnac : Les 50 règles d'or pour s'initier à la méditation, Helen Monnet, Larousse". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les livres. Achetez neuf ou d ...

Les 50 règles d'or pour s'initier à la méditation, Helen Monnet, Larousse. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de ...

Le livre "les 50 règles d'or de la gestion de conflits" est un véritable guide pour mieux communiquer et s'affirmer au quotidien. Sa taille (mini pour le glisser ...

50 RÈGLES D'OR DE LA MÉDITATION

[Lire la suite...](#)