

Toucher la vie PDF

Thích Nhất Hạnh



Ceci est juste un extrait du livre de Toucher la vie. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Thích Nhất Hạnh
ISBN-10: 9782290022504
Langue: Français
Taille du fichier: 3370 KB

LA DESCRIPTION

Selon Thich Nhat Hanh, l'homme passe beaucoup de temps à ruminer, perdu dans ses pensées. Si son corps est ici, son esprit, lui, est ailleurs, dans le passé, le futur ou sous l'emprise de ses émotions. Pour retrouver l'harmonie en soi, il faut réaliser l'unité du corps et de l'esprit. Le bouddhisme propose pour cela deux méthodes importantes : la respiration consciente et la méditation. Dans Toucher la vie, Thich Nhat Hanh nous délivre un enseignement d'une rare intensité pour réapprendre à nous émerveiller et à devenir libre intérieurement.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Toucher la Vie le podcast d'Olivier, Sherbrooke. 316 J'aime. Site internet éducatif

L'acte de toucher intervient dans la vie de tous les jours. Nous palpons, manipulons, entrons en contact par le toucher avec les êtres ...

Toucher la vie est un livre de Thich Nhât Hanh. Synopsis : Selon Thich Nhat Hanh, l'homme passe beaucoup de temps à ruminer, perdu dans ses pensées. Si ...

TOUCHER LA VIE

[Lire la suite...](#)