

Pleine conscience PDF

Collectif



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



Auteur: Collectif
ISBN-10: 9782810425006
Langue: Français
Taille du fichier: 3990 KB

LA DESCRIPTION

Ce livre vous propose un mode d'emploi pour appliquer à votre journée de travail un état d'esprit pleinement conscient. Il explique également la science qui étaye la pleine conscience, pourquoi elle fonctionne, et donne des avertissements clairs sur les failles de ce concept à la mode.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La pleine conscience, tournée vers l instant présent, nous aide à traverser nos souffrances et à nous en libérer. Dans le champ de la psychologie, elle aide à ...

L'Institut Pleine Conscience fondé par Gwénola Herbette propose des formations professionnelles, des stages, cours, programmes et conférences sur la Pleine ...

Votre intervenante : Stéphanie Maulay Mon chemin de vie, mes voyages, mes pratiques de yoga et de méditation de pleine conscience initiées il y a une quinzaine d ...

PLEINE CONSCIENCE

[Lire la suite...](#)