

Méditer ; 108 leçons de pleine conscience PDF

J. Kabat-Zinn



Ceci est juste un extrait du livre de Méditer ; 108 leçons de pleine conscience. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: J. Kabat-Zinn
ISBN-10: 9782352041054
Langue: Français
Taille du fichier: 4066 KB

LA DESCRIPTION

Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite " de la pleine conscience " voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans ce CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel. Accordez-vous le droit de vous asseoir simplement et de ne rien faire. Laissez-vous guider par la voix de Bernard Giraudeau, qui pratique la méditation depuis dix ans. Un livre de 108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi avec la voix de Bernard Giraudeau.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Retrouvez tous les livres Méditer - 108 Leçons De Pleine Conscience (1cd Audio) de bernard giraudeau aux meilleurs prix sur Priceminister - Rakuten. Achat Vente ...

Méditer : 108 leçons de pleine conscience (MP3 CD inclus) 12,90€ 5 new from € 12,90 12 used from € 8,91 Free shipping Voir l'offre amazon.fr as of décembre ...

Vite ! Découvrez Méditer 108 leçons de pleine conscience ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

MÉDITER ; 108 LEÇONS DE PLEINE CONSCIENCE

[Lire la suite...](#)