

Moments de méditation PDF

Procopio, Federico Joko



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



Auteur: Procopio, Federico Joko

ISBN-10: 9782017035374

Langue: Français

Taille du fichier: 1613 KB

LA DESCRIPTION

La pratique régulière de la méditation stimule la créativité et la mémoire, aide à retrouver notre empathie et notre compassion naturelles en nous reconnectant à notre vraie nature, notre visage originel. Elle améliore ainsi notre existence et nos relations sociales. Elle permet d'apprendre à mieux gérer nos émotions, à nous débarrasser du stress et à diminuer tensions et souffrances. L'ouvrage que vous tenez entre les mains est un compagnon de route : avec lui, initiez-vous à la méditation en vous laissant guider. Inspirez-vous de l'enseignement bouddhique zen pour pratiquer la méditation au quotidien : que ce soit sur le chemin du travail, en pleine nature ou encore pendant la pause déjeuner... Vous trouverez aussi dans ces pages 4 postures de yoga pour votre épanouissement corporel. Partez à la rencontre de vous-même et récoltez les bienfaits immédiats de ces moments de méditation que vous vous accorderez jour après jour. ... Lire la suiteLe Maître Zen Moine et maître bouddhiste zen, psychanalyste et chef d'entreprise, Fédérico Dainin Joko Procopio est l'auteur de nombreux ouvrages sur la spiritualité. Il enseigne la pratique et la philosophie du zen dans son dojo. Il dispense aussi ses enseignements auprès de personnes malades ou en difficultés ainsi qu'en entreprise. Il transmet la philosophie zen au cœur d'un dialogue permanent entre les religions et les spiritualités du monde, et en divers lieux urbains. Il pratique le zen depuis 22 ans et a reçu la transmission de maîtres au sein de l'école Sôtô (tradition japonaise).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Un survol rempli de gratitude des moments forts de cette première édition des retraites culturelles de méditation Ray of Nath au Népal.

Moments de méditation - Federico Procopio - 9782017035374 ... Mon panier. En cours de chargement...

Appuie sur la puce et découvre tes premiers petits moments de méditation. Avec les conseils de Stéphanie Couturier, psychomotricienne et sophrologue.

MOMENTS DE MÉDITATION

[Lire la suite...](#)