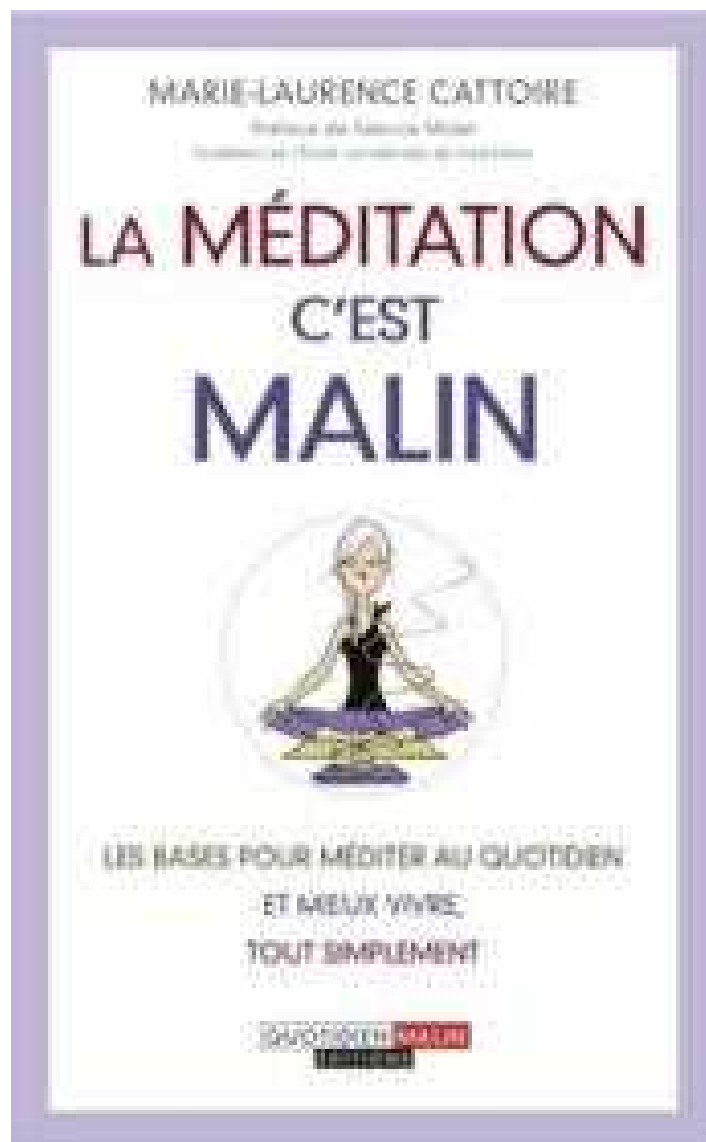


Mots clés: telecharger La méditation c'est malin pdf, La méditation c'est malin mobi, La méditation c'est malin epub gratuitement, La méditation c'est malin torrent, La méditation c'est malin lire en ligne.

La méditation c'est malin PDF

Cattoire, Marie-Laure



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



Auteur: Cattoire, Marie-Laure

ISBN-10: 9782848997032

Langue: Français

Taille du fichier: 4923 KB

LA DESCRIPTION

Vous vous sentez un peu déprimé sans trop savoir pourquoi ? Vous êtes bougon, fatigué, de mauvaise humeur sans raison évidente ? Tout a l'air d'aller bien mais vous manquez d'une direction, d'un horizon, et d'espace et de temps... Il est temps de vous mettre à la méditation ! Au programme de ce guide malin, accessible à tous :-- Qu'est-ce que la méditation ? Ses origines ancestrales, ses fondements essentiels....-- Les principes de base :- 10 à 30 min par jour suivant ses besoins - une posture spécifique mais simple avec des illustrations pour bien se placer - une respiration consciente et soignée - des pensées recentrées sur le présent et les sensations ressenties -- Comment pratiquer la méditation malin au quotidien avec des petits exercices cibles bien-être, alimentation, sommeil, couple...-- En bonus gratuit : 4 méditations guidées sous forme de fichiers audio téléchargeables.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La méditation de la bienveillance, c'est malin : Cris, colères, disputes... notre quotidien est jalonné de contrariétés qui nous incitent à nous recroqueviller ...

Voici un petit nouveau dans la collection Malin : La Méditation, c'est Malin. J'avais entendu Marie-Laurence Cattoire dans une émission de France Inter, en janvier ...

La méditation c'est malin, Marie-Laure Cattoire, Leduc S.. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou ...

LA MÉDITATION C'EST MALIN

[Lire la suite...](#)