

Apprendre à méditer PDF

Stahl, Bob; Goldstein, Elisha



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



Auteur: Stahl, Bob; Goldstein, Elisha
ISBN-10: 9782352042297
Langue: Français
Taille du fichier: 4636 KB

LA DESCRIPTION

Le programme proposé par ce manuel pratique de pleine conscience agit sur nos capacités de concentration et de relaxation, sur notre système immunitaire et notre équilibre émotionnel. Il comporte des questionnaires d'autoévaluation, des exercices de méditation, des témoignages et des questions-réponses. Il est en outre accompagné d'un CD MP3 de vingt et une méditations guidées.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

On parle aujourd'hui beaucoup de la méditation et de ses effets sur la santé et notre état d'être. Mais comment s'y engager ? L'École occidentale de ...

Comment apprendre la méditation, quelles sont les techniques, les obstacles, les méthodes pour y parvenir simplement ? Et si intégrer cette technique pouvait ...

Apprendre à méditer : L'importance de la patience Il est vital que vous vous rendiez compte de la valeur de la patience, surtout lors des séances de méditation.

APPRENDRE À MÉDITER

[Lire la suite...](#)