

## La sérénité de l'instant PDF

Thích Nhất Hạnh



*Ceci est juste un extrait du livre de La sérénité de l'instant. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Thích Nhất Hạnh  
ISBN-10: 9782290014776  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1481 KB

## **LA DESCRIPTION**

Ce livre commence là où le lecteur se trouve : à la cuisine, au bureau, en voiture, au jardin.. .Pour Thich Nhat Hanh, maître zen mondialement célèbre, le stress de la vie moderne nous fait perdre le contact avec notre paix intérieure. La sérénité de l'instant nous apprend à faire un usage positif des situations quotidiennes qui nous mettent sous pression. Les exercices proposés nous encouragent à transformer nos émotions négatives, comme la colère, la peur ou la tristesse, tout en oeuvrant pour le bien de l'humanité grâce à la méditation et la pleine conscience. Pragmatique et subtil, La sérénité de l'instant nous invite à une pratique de la conscience du corps et de l'esprit à travers la respiration attentive, source immédiate de joie et de paix.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

La sérénité de l'instant Téléchargement livre gratuit en ligne. Lire le livre pour La sérénité de l'instant Thich Nhat Hanh gratuit avec de nombreuses ...

Bonsoir Floralie Oui, en effet, que demander de plus ? :-) J'espère que tu vas enfin trouver le remède à tes maux, et trouver toi aussi la sérénité.

Informations sur La sérénité de l'instant : illuminer le quotidien et vivre le moment présent (9782290014776) de Thich Nhât Hanh et sur le rayon Les grandes ...

## LA SÉRÉNITÉ DE L'INSTANT

[Lire la suite...](#)