

## Les mandalas ; exercices de méditation PDF

Sylvie Verbois



*Ceci est juste un extrait du livre de Les mandalas ; exercices de méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Sylvie Verbois  
ISBN-10: 9782212556681  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2144 KB

## LA DESCRIPTION

Dans la tradition hindoue, le "mandala" ("cercle" en sanskrit) est un diagramme symbolique qui sert de support à la méditation. Ce guide commence par proposer une introduction aux mandalas, à leur histoire et à leur signification. Il propose ensuite 50 exercices de méditation pour découvrir et s'initier à la spiritualité hindoue. Il s'accompagne enfin de conseils de bien-être. Des cartes détachables à l'effigie des divinités hindoues vous sont offertes comme support de visualisation. -50 exercices. -Des conseils de bien-être. -Des cartes détachables.

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Téléchargez votre cahier de coloriage mandala gratuit! ... C'est un bel support de méditation, ... Appropriiez-vous le mandala à travers dix exercices de ce cahier.

10 exercices pour rester jeune de corps et d ... Colorier au gré de nos envies des mandalas ... utilisé dans les traditions spirituelles comme outil de méditation.

Dans la tradition hindoue, le "mandala" ("cercle" en sanskrit) est un diagramme symbolique qui sert de support à la méditation. Ce guide commence par...

## **LES MANDALAS ; EXERCICES DE MÉDITATION**

[Lire la suite...](#)