

Mots clés: telecharger La méditation anti-burn-out pdf, La méditation anti-burn-out mobi, La méditation anti-burn-out epub gratuitement, La méditation anti-burn-out torrent, La méditation anti-burn-out lire en ligne.

---

## La méditation anti-burn-out PDF

Colombel Marine



*Ceci est juste un extrait du livre de La méditation anti-burn-out. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Colombel Marine  
ISBN-10: 9782501129039  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3472 KB

## **LA DESCRIPTION**

Dans un monde du travail sous pression, nous sommes nombreux à avoir mal au ventre en nous levant le matin pour aller travailler, et à nous sentir menacés par le burn-out. La méditation, que le Dr Colombel expérimente à l'hôpital, est un outil efficace pour se protéger de l'épuisement professionnel ou retrouver la sérénité après un épisode de crise. Nous vous proposons des exercices de méditation guidées sur CD, accompagnés d'explications pour vous aider à vous accorder ce temps de pause dont vous avez tant besoin. Les différentes techniques de méditation développées sont exposées selon un ordre de difficultés progressives. Pour favoriser l'apprentissage, chaque méditation se présente comme une reprise de la précédente, enrichie de nouveaux concepts. Les premières méditations sont entièrement explicitées pour les rendre accessibles à tous les niveaux, novices ou déjà expérimentés.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

La méditation anti-burn-out, Marine Colombel, Jean Sixou, Marabout. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Nous avons consacré un dossier au burn-out (AS no 40, novembre 2016), dont le terme plus précis est le syndrome d'épuisement professionnel (SEP). En 2015, on ...

Le Dr Marine Colombel est psychiatre. Originaire d'Étables-sur-Mer (Côtes-d'Armor), elle vient de publier un ouvrage sur la méditation anti burn-out. Elle anime ...

## **LA MÉDITATION ANTI-BURN-OUT**

[Lire la suite...](#)