

Mots clés: telecharger Le petit livre de la méditation pdf, Le petit livre de la méditation mobi, Le petit livre de la méditation epub gratuitement, Le petit livre de la méditation torrent, Le petit livre de la méditation lire en ligne.

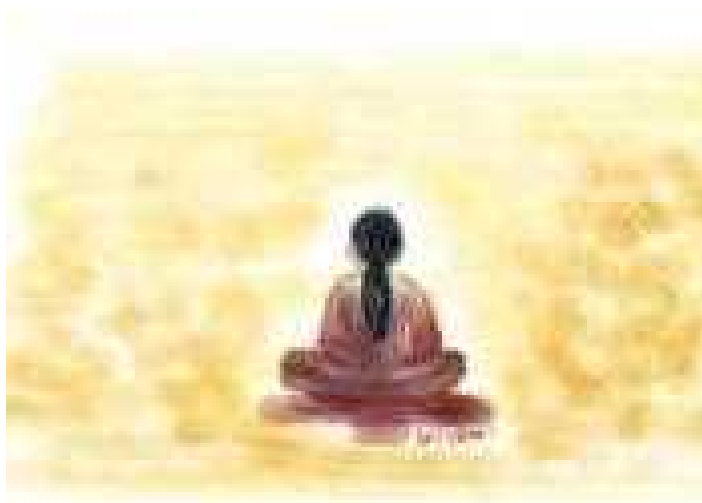
---

## Le petit livre de la méditation PDF

Jean-Claude Dumont

JEAN-CLAUDE DUMONT

### LE PETIT LIVRE DE LA MÉDITATION



ÉDITIONS L'ORIGINAL

*Ceci est juste un extrait du livre de Le petit livre de la méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Jean-Claude Dumont

ISBN-10: 9782863163016

Langue: Français

Taille du fichier: 4845 KB

## LA DESCRIPTION

La méditation est un cadeau qu'il faut se faire absolument. C'est un nouvel état d'être. La méditation n'est pas le fait de s'asseoir en silence ou de chanter un mantra, ce n'est pas une question de posture, mais une question d'être relaxé et centré en soi-même, et ceci quelles que soient les circonstances. Méditer n'est pas une discipline spirituelle séparée de la vie quotidienne, mais plutôt une capacité à être vigilant. Il faut simplement apporter plus de conscience à tout ce que nous faisons dans la vie. La compréhension du fonctionnement de notre être, engendre une transformation et des changements naturels qui s'opèrent sans efforts particuliers. Si vous avez envie d'être moins dominé par vos pensées, vos émotions, vos jugements et être plus en paix avec vous-même, la méditation est tout ce dont vous avez besoin. Elle nous amène à comprendre, à aimer, à vivre dans le présent, et à développer le plein potentiel de notre vie.... Lire la suite La méditation c'est oser être soi-même, sans filtres, sans calculs et sans prétentions. Seul ce laisser-aller total nous permet de comprendre les rouages du mental qui nous emprisonne. Le feu de la conscience brûle notre inconscience et tout ce qui ne nous appartient pas. L'auteur nous guide dans la découverte de la présence à soi par petites touches limpides. Des textes simples, directs, de lecture aisée qui nous font découvrir l'essence de la méditation.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Petit Livre de - La méditation, de Anne DUCROCQ (Auteur). En route vers son jardin intérieur, calme, paisible et revigorant

De plus en plus de personnes souffrent du stress et des contraintes de nos vies modernes. La méditation en pleine conscience est une discipline...

Le livre de Petit BamBou. 49 Clés expliquées et illustrées pour vous accompagner simplement dans la pratique de la méditation. Commander. Édition Marabout ...

## **LE PETIT LIVRE DE LA MÉDITATION**

[Lire la suite...](#)