

Je médite, jour après jour

Petit manuel pour vivre en pleine conscience



Auteur : Christophe André

Genre : Santé et bien-être

Type de police : Luciole

Taille de police : 18

Nombre de pages : 400

EAN : 9791026907947

Prix : 26 €

Date de parution : janvier 2025

Format : 15.6 x 24 x 2.6 cm

Résumé

La méditation de pleine conscience est un moyen accessible à tous de cultiver la sérénité, la lucidité et le goût du bonheur.

Ce manuel est destiné à guider, jour après jour, ceux qui se lancent dans la méditation, comme ceux qui approfondissent leur pratique.

Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...

Un livre devenu la référence des manuels de méditation.