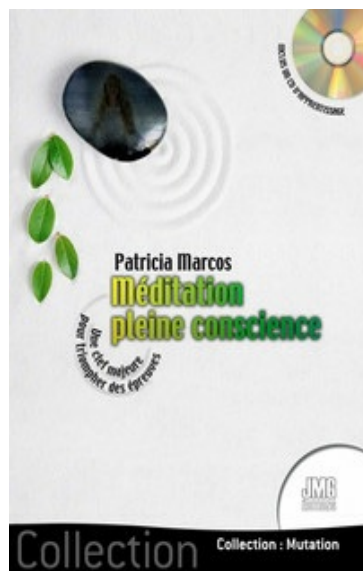




LOISIRS, VIE PRATIQUE

Méditation pleine conscience – Une clef majeure pour triompher des épreuves (livre + CD)

Multi-produits

Auteur(s) : Marcos
Collection : Mutation
Date de parution : 07/02/2022
Éditeur(s) : JMG Éditions
Langue(s) : Français
EAN : 9782357841451
Distributeur : DG DIFFUSION
Nombre de pages : 108
Prix : 15.00 €

Ce livre, accompagné d'un CD, est un guide pratique d'apprentissage de la Méditation pleine conscience. Cette dernière développe une perspective unifiante de l'être humain, intégrant à la fois ses dimensions corporelles, émotionnelles, psychiques et spirituelles. L'ouvrage présente une méthode simple pour évoluer vers une meilleure connaissance de soi, pour trouver l'apaisement du mental et l'équilibre intérieur. Essentiellement pratique, il s'adresse à un large lectorat. Les exercices vous aideront à vivre votre présent avec davantage d'intensité, à être à l'écoute de vos sensations et de vos émotions. Un CD, premier d'une longue série, offre à chacun la possibilité de mettre en pratique cette méthode unique en son genre. Il propose des exercices inscrits dans la vie quotidienne et offre des trames d'exercices et différents protocoles, pouvant être transférés sur un iPod. L'utilisateur, maître de sa démarche, évolue ainsi à son rythme.