

(Read free ebook) File size: 40.Mb

La mditation : Art de vivre au quotidien (1CD audio)



Par Laurence Luy-Tanet
*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC*
| audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #25534 dans eBooksPubli le: 2011-02-10Sorti le: 2011-02-10Format: Ebook Kindle

(Read free ebook) La mditation : Art de vivre au quotidien (1CD audio)

Par Laurence Luy-Tanet : La mditation : Art de vivre au quotidien (1CD audio)
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La mditation : Art de vivre au quotidien (1CD audio):

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurVous avez dit "mditation" ? Qu'est-ce que la mditation et pourquoi mditer ? Vous allez le comprendre : la mditation s'adresse tous, tout moment et en tout lieu !Plus que jamais, l'tre humain court, press par le stress qui grappille son temps jusqu' le rendre malade. Depuis plusieurs dcennies, la sagesse venue d'Orient s'impose ; la "zen attitude" se diffuse.Voici un livre pour dcouvrir la mditation dans sa pratique la plus simple :- elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ; - elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ; - elle revt diverses formes pour s'adapter notre rythme quotidien : seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement...Dpassez vos a priori, recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos experiences sous un autre angle, dveloppez votre connaissance de vous-mme... Soyez, tout naturellement !Sur le CD audio :- Mditation sur le souffle - Mditation sur le sourire intrieur - Mditation sur les sons - Respiration tibtaine et mditation sur les pensees et les motionsPrsentation de

l'diteur Vous avez dit "mditation" ? Qu'est-ce que la mditation et pourquoi mditer ? Vous allez le comprendre : la mditation s'adresse tous, tout moment et en tout lieu ! Plus que jamais, l'tre humain court, press par le stress qui grappille son temps jusqu' le rendre malade. Depuis plusieurs dcennies, la sagesse venue d'Orient s'impose ; la "zen attitude" se diffuse. Voici un livre pour dcouvrir la mditation dans sa pratique la plus simple :- elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ; - elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ; - elle revt diverses formes pour s'adapter notre rythme quotidien : seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement... Dpassez vos a priori, recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos expriences sous un autre angle, dveloppez votre connaissance de vous-mme... Soyez, tout naturellement ! Sur le CD audio :- Mditation sur le souffle - Mditation sur le sourire intrieur - Mditation sur les sons - Respiration tibtaine et mditation sur les pensees et les motions

Biographie de l'auteur Laurence Luy-Taret est professeur de yoga, thrapeute psycho-corporelle forme en psychologie jungienne, psychopathologie, symbolique et relaxotherapie. Formatrice dans le secteur mdico-social, elle est charge de cours dans le cadre du Dufra l'universit de Tours. Elle pratique la mditation depuis de nombreuses annes, l'enseigne et l'intgre dans l'accompagnement thrapeutique des personnes.