

Livre

Auteur(s) : Stahl, Bob (Auteur) ;Goldstein, Elisha (Auteur) ;Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Préfacier, etc.) ;Colette, Olivier (Traducteur)

Titre(s) : Apprendre à méditer : la méthode MBSR à la portée de tous / Bob Stahl et Elisha Goldstein ; préface de Jon Kabat-Zinn ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Olivier Colette.

Editeur(s) : Paris : Les Arènes, 2013.

Autres : 1 vol. (333 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm . 1 CD audio format MP3

Résumé : Un programme de 8 semaines à pratiquer à domicile pour réduire de manière efficace et durable le stress à partir d'exercices de pleine conscience et d'auto-évaluation. Le CD contient 21 méditations guidées et permet plus de 8 heures de pratique.

Sujet(s) : Stress ** Prévention ;Méditation ** Emploi en thérapeutique ;Guérison par l'esprit



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 STA	Prêt normal	Disponible	Yffiniac