

Livre

Auteur(s) : Ganes, Samuel (Auteur)

Titre(s) : Ma leçon de méditation : corps-esprit, retrouvez l'harmonie ! : chez vous, au bureau ou en pleine nature / Samuel Ganes.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2014.

Collection(s) : (Ma leçon de..).

Autres : 1 vol. (141 p.) . illustrations en noir et en couleur . 20 x 20 cm . 1 CD audio

Résumé : Inventaire de l'ensemble des techniques de méditation, à la fois traditionnelles et modernes. L'auteur propose un programme complet s'étalant sur 8 semaines pour profiter des bienfaits de la méditation.

Sujet(s) : Méditation ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 GAN	Prêt normal	Disponible	Plérin