

Livre

Auteur(s) : André, Christophe (1956-...) (Auteur)

Titre(s) : Je médite, jour après jour : petit manuel pour vivre en pleine conscience / Christophe André.

Editeur(s) : Paris : l'Iconoclaste, 2015. ; Paris : l'Iconoclaste, DL 2015. ; 14-Condé-sur-Noireau : Corlet impr..

Autres : 1 vol. (295 p.) . illustrations en couleur . 19 x 11 cm

Résumé : Un guide de méditation au quotidien en 25 leçons, pour apprendre à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc.

Sujet(s) : Pleine conscience



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158 AND	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
Adultes	Documentaires	158 1 AND	Prêt normal	Disponible	Langueux
Adultes	Documentaires	158.1 AND	Prêt normal	Sorti	Plérin
Adultes	Romans	158.1 AND	Prêt normal	Disponible	Plédran
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 AND	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 AND	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux