

Livre

Auteur(s) : Liénard, Yasmine (Auteur)

Titre(s) : A la recherche de son vrai soi : méditer pour trouver sa véritable nature / Yasmine Liénard.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2015.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (187 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : Propose des réponses pour guérir de son mal-être grâce à une approche méditative inspirée du bouddhisme, qui permet de retrouver sa vraie nature, son vrai soi.

Notes : Bibliogr. Lexique. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation ** Aspect psychologique ;Méditation ** Emploi en thérapeutique ;Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 LIE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
