

Livre

Auteur(s) : Nhât Hanh, Thich (1926-...) (Auteur) ;Chaut, Stéphanie (Traducteur)

Titre(s) : Manger / Thich Nhât Hanh ; traduit de l'anglais par Stéphanie Chaut.

Editeur(s) : Paris : Belfond, 2016.

Collection(s) : (L'esprit d'ouverture / Fabrice Midal, ISSN 1962-1515).

Autres : 1 vol. (126 p.) . illustrations en couleur . 21 x 14 cm

Résumé : L'auteur, maître zen d'origine vietnamienne, explique que la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien et qu'elle est la base d'un contentement spirituel. Grâce à ses enseignements, le lecteur apprend comment transformer chaque repas en une séance de méditation. Electre 2017.

Lien(s) : Série : Vivre en pleine conscience. Vol 1.

Sujet(s) : Pleine conscience ;Alimentation ** Aspect psychologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Presse	294 34 NHA	Prêt normal	Disponible	Langueux