

Livre

Auteur(s) : Midal, Fabrice (1967-...) (Auteur)

Titre(s) : Transformez votre vie grâce au Bouddha : la médiation peut vous guérir, vous éclairer et vous libérer / Fabrice Midal ; préface de Jack Kornfield.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.

Autres : 1 vol. (192 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : 42 méditations courtes, accompagnées d'exemples concrets pour comprendre tous les aspects de cette pratique et l'enseignement de Bouddha : posture, attention, ouverture, clarté, etc. L'auteur livre des conseils pour faire face aux situations et aux sentiments du quotidien : amour, haine, colère, solitude, etc. Des photos illustrant la vie de Bouddha accompagnent le parcours. Electre 2017.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Méditation ** Bouddhisme



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.12 MID	Prêt normal	Disponible	Ploufragan