

Livre

Auteur(s) : Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Auteur) ;Colette, Olivier (Traducteur)

Titre(s) : Méditer : 108 leçons de pleine conscience / Jon Kabat-Zinn ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Olivier Colette.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2016.

Collection(s) : (Poche Marabout. Psy).

Autres : 1 vol. (147 p.) . 18 x 13 cm

Résumé : Ce guide de méditation permet la pratique régulière de cet exercice. S'inspirant de traditions anciennes, le livre se compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre. Electre 2017.

Notes : Tout public.

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



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 KAB	Prêt normal	Disponible	Yffiniac