

Livre

**Auteur(s)** : André, Christophe (1956-...) (Auteur)  
**Titre(s)** : 3 minutes à méditer / Christophe André.  
**Editeur(s)** : Paris : l'Iconoclaste : France-Culture, 2017.  
**Autres** : 1 vol. (231 p.) . 21 x 14 cm . 1 CD audio  
**Résumé** : Cet ouvrage reprend les quarante chroniques diffusées sur la radio France Culture durant les mois de juillet et d'août 2016. Chacune propose des informations culturelles ou théoriques sur la méditation, des exercices, des conseils, des exemples concrets et des applications au quotidien. Avec un CD contenant quarante méditations lues par l'auteur.  
**Sujet(s)** : Méditation \*\* Guides pratiques et mémentos ;Pleine conscience



## Exemplaires

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