

Livre

**Auteur(s)** : Vattier, Youki (Auteur) ;Zordan, Lisa (Illustrateur)

**Titre(s)** : Méditer puis agir / Youki Vattier ; illustré par Lisa Zordan.

**Editeur(s)** : Arles (Bouches-du-Rhône) : Actes Sud, 2017 ; Paris : Kaizen, 2017.

**Collection(s)** : (Je passe à l'acte).

**Autres** : 1 vol. (61 p.) . illustrations en couleur . 19 x 14 cm

**Résumé** : Dans chaque chapitre, ce guide de méditation propose des outils différents : bases éthiques, équipement, aide au démarrage, outils pour persévérer ou encore pistes vers d'autres activités.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi ;Méditation



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 VAT	Prêt normal	Disponible	Plérin
Adultes	Romans	158.1 VAT	Prêt normal	Disponible	Plédran
Documentaires	Documentaires	158.1 VAT	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 VAT	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux