

Livre

Auteur(s) : Stassinopoulos, Agapi (Auteur) ;Reignier, Pierre (1969-...)
(Traducteur)

Titre(s) : Réveillez la joie qui est en vous : 52 méditations pour une vie plus calme et plus heureuse / Agapi Stassinopoulos ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Pierre Reignier.

Editeur(s) : Paris : R. Laffont, 2017.

Autres : 1 vol. (347 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Une méditation par semaine de l'année pour se réconcilier avec soi-même. Il présente les composants essentiels de la quête de bien-être et les obstacles qui la perturbent puis aborde les zones de conflit que sont les relations aux autres, l'argent, l'amour-propre, l'anxiété et la jalousie. Chaque chapitre commence par une réflexion sur la vie quotidienne et les entraves à la joie. Electre 2018.

Sujet(s) : Méditation ;Actualisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 STA	Prêt normal	Réserve Malraux	Saint-Brieuc - Malraux
