

Livre

Auteur(s) : Garcia, Héctor (1981-...) (Auteur) ;Miralles, Francesc (1968-...) (Auteur) ;Hofnung, Sophie (Traducteur)
Titre(s) : Fais de chaque instant le meilleur de ta vie : ichigo ichie, un hymne à la joie / Héctor Garcia & Francesc Miralles ; traduit de l'espagnol par Sophie Hofnung.
Editeur(s) : Paris : Solar, 2019.
Collection(s) : (Harmonie, ISSN 2555-1558).
Autres : 1 vol. (167 p.) . 21 x 14 cm
Résumé : Une initiation à l'art japonais de l'ichigo ichie, véritable philosophie de vie qui trouve ses origines dans le bouddhisme zen et propose de profiter de chaque instant de la vie. Deux spécialistes du Japon décodent cette tendance en croisant les enseignements traditionnels avec les concepts et outils de la psychologie contemporaine. Des exercices permettent de mettre en pratique ses principes. Electre 2019.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Réalisation de soi ** Guides pratiques et mémentos ;Bonheur ** Guides pratiques et mémentos ;Qualité de la vie ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 GAR	Prêt normal	Sorti	Ploufragan