

Livre

Auteur(s) : Laureys, Steven (Auteur) ;Ricard, Matthieu (1946-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : La méditation, c'est bon pour le cerveau / Dr Steven Laureys ; préface de Matthieu Ricard.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2019.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (273 p.) . illustrations en noir et blanc, cartes . 22 x 15 cm

Résumé : Le neurologue spécialisé dans l'étude de la conscience rend compte des résultats de ses recherches consacrées à l'effet de la pratique de la méditation sur le cerveau et la santé en général. En étudiant le fonctionnement du cerveau de M. Ricard et d'autres méditants experts, il montre comment s'entraîner à méditer renforce et améliore les interactions entre le corps et l'esprit. .

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation ** Aspect médical ;Pleine conscience ;Cerveau



Exemplaires

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