

Livre

Auteur(s) : Williams, J. Mark G. (1939-...) (Auteur) ;Teasdale, John D. (Auteur) ;Segal, Zindel Victor (1956-...) (Auteur) ;Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Auteur) ;André, Christophe (1956-...) (Préfacier, etc.) ;Farny, Claude (Traducteur)

Titre(s) : Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux / Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn ; préface Christophe André ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Claude Farny.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2020.

Autres : 1 vol. (328 p.) . 22 x 15 cm . 1 CD audio

Résumé : Un programme complet associe des découvertes scientifiques récentes et des formes de méditation empruntées au bouddhisme pour briser le cercle de la déprime et de la dépression chronique. Le CD permet de se laisser guider à travers des exercices de méditation.

Notes : Bibliogr. Index. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation ;Pleine conscience ** Emploi en thérapeutique ;Dépression nerveuse ** Thérapeutique



Exemplaires

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