

Livre

Auteur(s) : Luyé-Tanet, Laurence (1960-...)

Titre(s) : La méditation : un art de vivre au quotidien pour lâcher prise et retrouver le bien-être dans sa vie / Laurence Luyé-Tanet.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2014.

Collection(s) : (Eyrolles pratique. Bien-être).

Autres : 141 p. (1 vol.) . ill. en coul. . 21 cm . 1 CD

Résumé : Un livre pour découvrir la méditation et ses techniques, qui permettent de dépasser ses a priori, de se recentrer sur l'essentiel, d'envisager ses expériences sous un autre angle et de développer la connaissance de soi-même. Avec des exercices à pratiquer tout au long de la journée.

Sujet(s) : Méditation ** Guides pratiques et mémentos ;Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 LUY	Prêt normal	Disponible	Plérin