travailler-avec-la-meditation

Livre

Auteur(s) : Gauding, Madonna (Auteur) ;Leibovici, Antonia (Traducteur)
Titre(s) : Travailler avec la méditation : utilisez la méditation pour transformer votre vie... / Madonna Gauding ; traduit de l'anglais par Antonia Leibovici.
Editeur(s) : Paris : Vega, 2009.
Autres : 128 p. . ill. en coul. . 24 cm
Résumé : Cet ouvrage pratique rassemble diverses techniques de méditation permettant d'atténuer le stress : des postures de yoga, des séquences de tai chi accompagnées de médiations dirigées, des mandalas à étudier et à colorier, un guide pratique pour parcourir des labyrinthes, etc.
Notes : Glossaire. Index.
Sujet(s) : Méditation : Guides, manuels, etc ;Relaxation

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 GAU	Prêt normal	Sorti	Plérin