

Livre

Auteur(s) : Kornfield, Jack (1945 -...) (Auteur) ;Thomas, Dominique (1955 -...) (Traducteur) ;Damant, Benoît (Narrateur) (Artiste de spectacle)

Titre(s) : La sagesse du coeur : la méditation à la portée de tous.

Editeur(s) : Paris : Belfond, DL 2015.

Autres : 1 vol. (101 p.) + 1 disque compact . 23 cm

Résumé : Qui a dit que la méditation était réservée à quelques initiés passant leur journée assis sur un coussin en position du lotus ?

Partout, en Occident, cette pratique se démocratise, mais nous sommes encore nombreux à penser que méditation et vie active trépidante ne sont pas compatibles. Bien au contraire ! nous assure Jack Kornfield, le plus pédagogue des grands maîtres bouddhistes. Dans La Sagesse du cœur, il nous explique que la méditation s'adresse à chacun d'entre nous et qu'il est finalement très simple de l'intégrer à nos routines quotidiennes. À l'aide du CD de six méditations à pratiquer chez soi, laissez-vous guider et initiez-vous à la sagesse du cœur. Ludique, pratique et intelligent, un livre indispensable pour nous aider à vivre notre existence avec joie, clarté et compassion.

Lien(s) : Traduit de : Meditation for beginners.

Sujet(s) : Méditation : Guides pratiques et mémentos

Lien : <https://ec56229aec51f1baff1d-185c3068e22352c56024573e929788ff.ssl.cf1.rackcdn.com/attachments/large/7/5/5/003480755.jpg>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158-KOR	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
Adultes	Documentaires	158.12 *KOR*	Prêt normal	Disponible	Plaintel