

Livre

Auteur(s) : Germer, Christopher K. (Auteur) ;André, Christophe (1956 -...) (Préfacier, etc.) ;Salzberg, Sharon (Préfacier, etc.) ;Henry, Jacqueline (Traducteur)

Titre(s) : L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2013.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (389 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm

Résumé : Des exercices et des conseils pour apprendre à vivre en paix et faire preuve de compassion envers soi-même. Avec des témoignages d'hommes et de femmes sur leur pratique de l'autocompassion par la pleine conscience.

Notes : Bibliogr. Sites Internet. Index. - Tout public. - <http://www.electre.com//GetBlob.ashx?Ean=9782738129505,0-1642384&Size=Original>.

Sujet(s) : Compassion ;Bienveillance ;Affirmation de soi : Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1-*GER*	Prêt normal	Disponible	Plaintel