une-lueur-dans-l-obscurite

Livre

Auteur(s) : Kornfield, Jack (1945-...) (Auteur) (Postfacier, etc.) ;Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Préfacier, etc.) ;Thomas, Dominique (1955-...) (Traducteur) ;Muller, Véronique (19.. ; interprète) (Narrateur)
Titre(s) : Une lueur dans l'obscurité : comment traverser les temps difficiles grâce à la méditation / Jack Kornfield ; préface de Jon Kabat-Zinn ; postface de Jack Kornfield ; traduit de l'américain par Dominique Thomas ; Véronique Muller, voix.
Editeur(s) : Paris : Belfond étranger, DL 2013.
Collection(s) : (L' esprit d'ouverture).
Autres : 1 vol. (153 p.) . couv. ill. en coul. . 23 cm 1 disque compact (1h 42 mn)
Résumé : Le maître bouddhiste montre comment la pratique de la méditation de la pleine conscience peut aider chacun à traverser les périodes de grandes difficultés. L'enseignement qu'il propose aide le lecteur à surmonter ou à accepter l'adversité. Il est accompagné d'un CD contenant six méditations guidées, versions audio de ses instructions.
Notes : Le CD audio porte la mention "6 méditations guidées".
Lien(s) : Traduit de : A lamp in the darkness.
Sujet(s) : Méditation ** Guides pratiques et mémentos ;Enregistrement parlé ;Édition commerciale

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.12 *KOR*	Prêt normal	Disponible	Plaintel