

Méditer, jour après jour

Type de contenu : Texte
Texte enregistré

Type de médiation : sans médiation
a

Type de support : Volume
CD audio

Titre(s) : Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience / Christophe André

Auteur(s) : André, Christophe (1956-....) psychiatre

Mention d'édition : Nouvelle édition revue et augmentée

Publication : Paris : L'iconoclaste, DL 2011

Description matérielle : 1 vol. (300 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 22 cm + 1 CD avec pistes au format MP3

ISBN : 978-2-91336-637-4

EAN : 9782913366374

Autre variante du titre : [Méditer, jour après jour. vingt-cinq leçons pour vivre en pleine conscience.]

Classification décimale Dewey : 158.12 22

Note sur l'édition et l'histoire bibliographique : Autre tirage : 2015

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. et liste de sites internet p. 290-[291]. Notes bibliogr. p. 292-[301]

Résumé ou extrait : La 4e de couv. indique : "Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du coeur..."

Sujet - Nom commun : Méditations zen

Affirmation de soi