

Méditer jour après jour

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Méditer jour après jour [Texte imprimé] : 25 leçons pour vivre en pleine conscience / Christophe André

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

Publication : Paris : Proche, DL 2023

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (313 p.) : ill. en coul. ; 18 cm

ISBN : 978-2-493909-28-2

EAN : 9782493909282

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.12 23

Note(s) : Bibliogr., 5 p.

Bibliogr. et webliogr. p. 283-286. Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : "Voilà longtemps que chaque jour, je médite. Et depuis, tout a changé : une gorgée d'air, un bout de ciel, un regard, chaque instant de ma vie me nourrit. Méditer m'a transformé et va vous transformer, vous aussi." Christophe André offre une initiation à la méditation en 25 leçons, éclairée et enrichie par 25 chefs-d'œuvre de la peinture. Accessible à tous, ce livre est un condensé d'art et de sagesse ; il donne aussi accès à des méditations audio lues par l'auteur. Sa lecture nous ouvre un nouveau chemin vers une vie en connexion à soi, aux autres et au monde. Médecin psychiatre, Christophe André a été l'un des premiers à introduire la méditation dans le traitement de ses patients. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, dont Méditer, jour après jour qui a initié à la pleine conscience plus de 700 000 lecteurs et lectrices. "Le livre à avoir sur sa table de chevet." Psychologies Magazine. "Un livre qui aide à vivre." Frédéric Lenoir.

Sujet - Nom commun : Pleine conscience

Image de présentation : <https://m.media-amazon.com/images/I/61rX4DkE-CL.jpg>

Text alternatif image de présentation : 61rX4DkE-CL.jpg