

## **La méditation de pleine conscience**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : La méditation de pleine conscience / Corinne Isnard-Bagnis

A pour autre édition sur un support différent : La méditation de pleine conscience Corinne Isnard Bagnis [2e édition revue] 2021 Paris Cairn Que sais-je ? (En ligne) 978-2-71540-572-1

Auteur(s) : Isnard-Bagnis, Corinne (1963-....)

Mention d'édition : 3e édition mise à jour

Publication : Paris : Presses universitaires de France - Humensis, DL 2023

Description matérielle : 1 vol. (126 p.) : couv. ill. ; 18 cm

Collection : Que sais-je ? Psy 0768-0066 n° 4090

ISBN : 978-2-7154-1793-9

EAN : 9782715417939

Appartient à la collection : Que sais-je ? 0768-0066 4090

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. [124]. Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : La méditation de pleine conscience est une approche millénaire, issue de la philosophie bouddhiste et de la tradition vipassana. Mais c'est le docteur Jon Kabat-Zinn qui, à partir des années 1970, l'a popularisée sous la forme d'un programme laïque intitulé MBSR : meditation-based stress reduction program. Depuis, les effets de ce programme sur la réduction du stress et de l'anxiété ont pu être évalués. Ceux qui le mettent en pratique, notamment ceux qui souffrent de maladies chroniques (troubles du sommeil, douleurs, troubles du comportement alimentaire), voient leur qualité de vie s'améliorer de façon significative, et même certains de leurs symptômes diminuer. Son secret ? L'accueil de l'instant présent. Corinne Isnard Bagnis nous invite à découvrir les ressorts de cet art du soin qui rétablit ou renforce le bien-être physique, mental et social.

Sujet - Nom commun : Pleine conscience