

Livre/CD

Auteur(s) : Midal, Fabrice (1967-...) (Auteur)

Titre(s) : Pratique de la méditation (livre-Cd) : Un regard plus clair sur votre vie et sur le monde / Fabrice Midal.

Editeur(s) : Versailles : Feryane, 2013.

Collection(s) : (Horizons).

Résumé : Dans ce livre, Fabrice Midal nous explique de manière concrète comment méditer ; il nous guide pas à pas et répond à toutes nos questions. Par une attention prêtée à nous-mêmes et au monde qui nous entoure, cette pratique nous permet d'appivoiser nos parts d'ombre et de découvrir la véritable paix de l'esprit. Le CD propose un parcours évolutif de six séances de méditation, tourné vers les notions d'attention et de présence.

Sujet(s) : Livres en gros caractères Méditation

Indice(s) : 613.79

Collation : 329 p.. couv.ill.coul.. 24 cm. 1 CD



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre/CD	Neufchâteau	Adultes	magasin	En rayon	613.79 MID		088120001289 67
