

Livre

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

**Titre(s)** : Le temps de méditer / Christophe André.

**Contient** : Qu'est-ce au juste que la méditation "de pleine conscience" ? - Qu'en dit la science ? - De quelles traditions est-elle issue ? - Quelles sont ses vertus et ses limites ? - Comment s'y prendre pour méditer ? + 17 exercices. - Le CD audio contient 10 méditations guidées téléchargeables : - 1.Introduction. - 2.S'arrêter et prendre conscience. - 3. Habiter l'instant présent. - 4. Suivre le soufflet et stabiliser l'attention. - 5. Offrir la bienveillance à son corps. - 6. Laisser filer les pensées. - 7. Marcher en pleine conscience.

**Résumé** : Dans un monde qui nous sature de ses écrans et de ses sollicitations, où tout s'accélère, nous sommes souvent déconnectés de nous-mêmes et de nos véritables besoins. Depuis une quarantaine d'années, les recherches scientifiques ont confirmé les vertus de la méditation, ses bénéfices sur notre santé physique et mentale : véritable entraînement de l'esprit, la méditation est au cerveau ce que l'exercice physique est au corps. Avec ce livre, le Dr Christophe André, l'un des pionniers de la méditation en France, nous prend par la main et nous guide, le temps de méditer, vers le meilleur de nous-mêmes. En 9 chapitres complets et accessibles, cet ouvrage issu de la série d'été de France Inter nous révèle l'essentiel pour comprendre et pratiquer la méditation.

**Sujet(s)** : Méditation Méditation : Livres audio

**Indice(s)** : 158.12

**Collation** : 1 vol. (261 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm. + 1 CD MP3



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	158.12 AND		088120003472 52

---