



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

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

**Editeur(s)** : Paris : l'Iconoclaste, 2011.

**Résumé** : Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes. Electre 2016.

**Notes** : Bibliogr. Sites Internet. - Tout public.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi Méditation Psychologie positive Bonheur

**Indice(s)** : 158



Livre

## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
158 AND	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Méditer, jour après jour		