Je médite, jour après jour

Auteur(s) André, Christophe (1956-...) (Auteur)
Titre(s) Je médite, jour après jour : petit manuel pour vivre en pleine conscience / Christophe André.
Editeur(s) Paris : L'Iconoclaste , 2015.
Résumé Un guide de méditation au quotidien en 25 leçons, pour apprendre à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc.
Notes Tout public.
Sujet(s) Méditation
Indice(s) 158

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire
Cote	158 AND
Situation	sorti
Date retour	13/06/2024