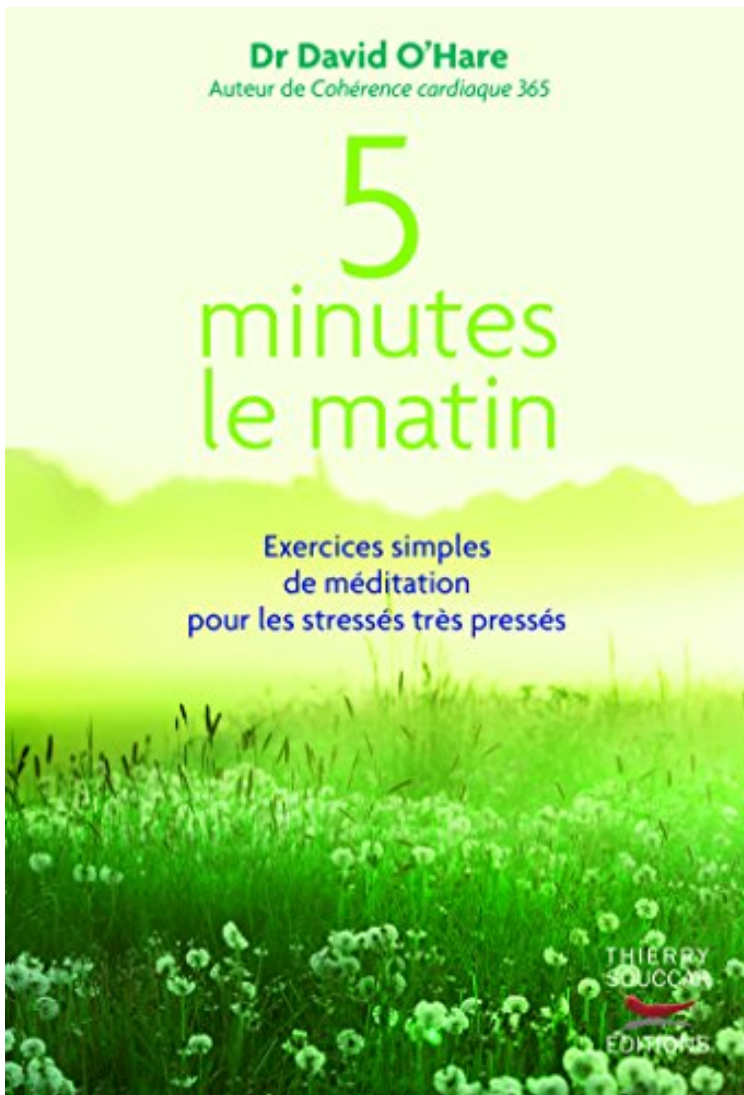


5 minutes le matin : Exercices simples de méditation pour les stressés, très pressés: Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés



Par David O'Hare

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook
/ ebooks*

Détails sur le produit Rang parmi les ventes :
#30972 dans eBooksPubli le: 2014-03-27
Sorti le: 2014-03-27
Format: Ebook
KindleNombre d'articles: 1

[Mobile library] 5 minutes le matin :
Exercices simples de méditation pour les
stressés, très pressés: Exercices simples de
méditation pour les stressés très pressés

**Par David O'Hare : 5 minutes le matin :
Exercices simples de méditation pour les
stressés, très pressés: Exercices simples de
méditation pour les stressés très pressés** before
purchasing it in order to gauge whether or not it
would be worth my time, and all praised 5
minutes le matin : Exercices simples de
méditation pour les stressés, très pressés: Exercices
simples de méditation pour les stressés très pressés:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur David O'Hare a crit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent : " Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais... a prend trop de temps C'est trop compliqué pour moi Je ne suis pas sûr(e) de persévérer Etc. " Alors il a écrit 5 minutes le matin. Pour vous permettre de tester tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des chantillons de méditation sept au total, une forme de méditation par jour. Histoire de les goûter, les expérimenter et les assimiler en douceur. Chaque

sance correspond une approche : relaxation, concentration, cohrence cardiaque, pleine conscience, marche mditative, mditation de bienveillance, scanner du corps. Le but : que vous trouviez LA mditation qui vous convient. Aprs quelques semaines de pratique, vous aurez probablement envie de savourer l'un de ces cocktails qui ouvrira votre apptit de vie, jour aprs jour. Dans ce cas, ce livre vous donnera les ressources pour y parvenirPrsentation de l'auteurDavid O'Hare a crit ce livre parce que cela fait des annes que les gens lui disent : " Je sais que la mditation est formidable pour l'quilibre. J'aimerais mditer mais... a prend trop de temps C'est trop compliqu pour moi Je ne suis pas sr(e) de persvrer Etc. " Alors il a cr 5 minutes le matin. Pour vous permettre de tester tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des chantillons de mditation sept au total, une forme de mditation par jour. Histoire de les goter, les exprimenter et les assimiler en douceur. Chaque sance correspond une approche : relaxation, concentration, cohrence cardiaque, pleine conscience, marche mditative, mditation de bienveillance, scanner du corps. Le but : que vous trouviez LA mditation qui vous convient. Aprs quelques semaines de pratique, vous aurez probablement envie de savourer l'un de ces cocktails qui ouvrira votre apptit de vie, jour aprs jour. Dans ce cas, ce livre vous donnera les ressources pour y parvenirBiographie de l'auteurLe Dr David O'Hare est spcialiste des thrapies comportementales et cognitives. Il enseigne la cohrence cardiaque au Qubec et en France au sein de l'Institut de mdecine intgre fonde par David Servan-Schreiber.