

(Get free) File size: 63.Mb

La mditation: Un art de vivre au quotidien, pour lcher prise et retrouver le bien-tre dans sa vie - Pistes audio en tlchargement



Par Laurence Luy-Tanet
DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :
#3036 dans eBooksPubli le: 2014-08-14
Sorti le: 2014-08-14
Format: Ebook
Kindle

(Get free) La mditation: Un art de vivre au quotidien, pour lcher prise et retrouver le bien-tre dans sa vie - Pistes audio en tlchargement

Par Laurence Luy-Tanet : La mditation: Un art de vivre au quotidien, pour lcher prise et retrouver le bien-tre dans sa vie - Pistes audio en tlchargement before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La mditation: Un art de vivre au quotidien, pour lcher prise et retrouver le bien-tre dans sa vie - Pistes audio en tlchargement:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurPlus que jamais, vous courez, presss par le stress qui prend votre temps jusqu' vous puiser. Recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos expriences sous un autre angle, dveloppez votre connaissance de vous- mme... mditez! Parce que la mditation s'adresse tous, tout moment et en tout lieu, voici un livre pour la dcouvrir dans sa pratique la plus simple:elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ;elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ;elle revt diverses

formes pour s'adapter notre rythme quotidien: seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement... Sur les pistes audio télécharger : Méditation sur le souffle Méditation sur les sons Méditation sur le sourire intérieur Respiration tibétaine et méditation sur les pensées et les motions Présentation de l'auteur Plus que jamais, vous courez, pressés par le stress qui prend votre temps jusqu' à vous puiser. Recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos expériences sous un autre angle, développez votre connaissance de vous-même... méditez! Parce que la méditation s'adresse tous, tout moment et en tout lieu, voici un livre pour la découvrir dans sa pratique la plus simple: elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ; elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ; elle revêt diverses formes pour s'adapter notre rythme quotidien: seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement... Sur les pistes audio télécharger : Méditation sur le souffle Méditation sur les sons Méditation sur le sourire intérieur Respiration tibétaine et méditation sur les pensées et les motions Biographie de l'auteur Laurence Luy-Tanet est professeur de yoga, thérapeute psycho-corporelle formée en psychologie jungienne et énergétique, psychopathologie, relaxation analytique. Danseuse et danse-thérapeute formée l'art du mouvement, spécialisée en gestion du stress, elle est formatrice dans le secteur médico-social (coles d'infirmières, charge de cours dans le cadre du Dufra l'Université de Tours...) et en entreprise. Elle pratique la méditation depuis de nombreuses années, l'enseigne et l'intègre dans l'accompagnement thérapeutique des personnes. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont Comprendre ses rêves et Ma leçon de Yoga chez Eyrolles.