



Date : 03/07/2019

Pages : 261

Format cm : 15 x 22

Prix : 19.9

EAN : 9782378800796

## Le temps de méditer

---

Auteur: Christophe André

Éditeur : L'Iconoclaste

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Relaxation - Spiritualité

---

Une approche accessible de la méditation.

Prendre le temps de méditer, c'est retrouver l'équilibre émotionnel, le calme intérieur, la lucidité, la tolérance et la bienveillance. 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. Un ouvrage permettant d'approfondir la pratique de la méditation au moyen d'explications sur ses différents aspects, d'exercices simples pouvant être accompagnés de séances audio grâce au CD fourni, ainsi que d'un choix d'extraits de grands auteurs.

---

Ventes en France: 60 000 exemplaires