



## La méditation était presque parfaite

---

Auteur: Arnaud Locquet (Texte/illustrations)

Éditeur : Soleil

Domaine : Bande dessinée

Genres : Non-fiction

Mots-Clés : Méditation

---

Un guide pour s'initier à la pratique de la méditation. Pourquoi méditer ? Comment ? En groupe, seul, avec une appli ?

Méditer est une pratique aujourd'hui largement répandue dans toutes les sphères de la société, personnelles ou professionnelles. Avec humour, l'auteur nous confie sa riche expérience et explique les diverses méthodes de lâcher-prise "sous contrôle", et donne également des conseils et mises en garde issus de ses recherches, de récentes études scientifiques et en tant que pratiquant régulier.

---

Date : 26/03/2026

Pages : 94

Format cm : 20 x 27

Prix : 17.5

EAN : 9782302106208