

# 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.  
Electre 2016.

**Notes** Précédemment paru sous le titre : Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience. - Tout public.

**Sujet(s)** Réalisation de soi ;

Méditation ;

Pleine conscience

**Indice(s)** 153

## Exemplaires

Doc	4684800042
Type de document	Livre
Public	Adulte
Cote	153 AND
Bib. actuelle	MDA Rodez
Situation	disponible
Date prêt	