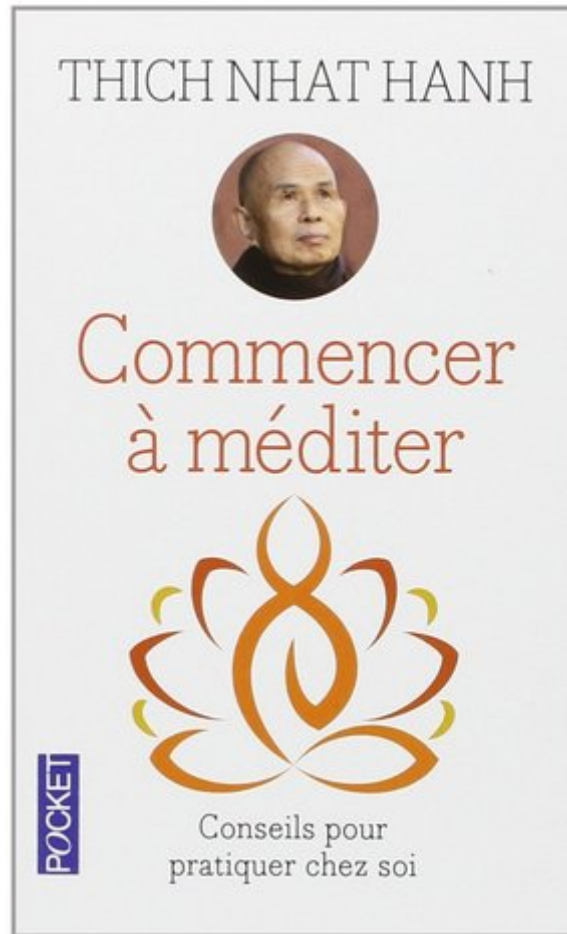


Commencer à méditer

Maître bouddhiste vietnamien, le vénérable Thich Nhat Hanh est une figure majeure de la spiritualité mondiale. Ses actions pour son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1969, il a fondé le " Village des Pruniers ", une communauté où il anime des séminaires. Dans nos vies agitées, posséder un espace de calme et de paix semble un luxe, alors que c'est un besoin. Dans ce guide clair et concis, Thich Nhat Hanh rassemble l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour créer un tel espace et pratiquer chez soi la méditation. Il revient aussi sur la respiration, la position à adopter, ou encore le sommeil et la nourriture. Décider de faire place à la contemplation et à la méditation à l'intérieur de notre propre maison peut changer la vie, et laisser rentrer durablement la paix et la joie.

Commencer à méditer por Thich Nhat Hanh. El libro publicado por Pocket. Contiene 107 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : Commencer à méditer
- ISBN: 226624230X
- Fecha de lanzamiento: January 1, 1970
- Número de páginas: 107 páginas
- Autor: Thich Nhat Hanh
- Editor: Pocket

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Commencer à méditer en línea. Puedes leer Commencer à méditer en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Dix citations à méditer pour bien commencer 2018

FOCUS - Certaines idées ont une valeur dans n'importe quel contexte et pour n'importe qui. Le Figaro a compilé dix citations, entre 550 avant Jésus ...

Apprendre a Mediter

Quelques techniques de méditation et conseils simples et faciles pour apprendre à méditer pour les débutants- méditation transcendantale, vipassana ...

Documents

Lire : Sentiments de rentrée. Les temps de concertation : comment les renouveler ? Textes à méditer : mode d'emploi. Temps de lecture : 62 minutes

Documents

Lire : Textes à méditer : mode d'emploi. Temps de lecture : 16 minutes. Tu peux parler ; Les outils du charpentier ; "Va au marché m'acheter un mets ...

Comment méditer: 20 étapes (avec des photos)

Comment méditer. 3 parties: Se préparer à méditer Pratiquer la méditation Pratiquer la méditation dans la vie quotidienne. Méditer permet de trouver ...

Techniques de Méditation

Nous pouvons dire que faire le vide c'est tout simplement se vider l'esprit et ne penser à rien pour retrouver un calme, mais le vide, va bien au ...

Pas besoin d'être tibétain pour méditer

La recommandation de Christophe André: "Une synthèse parfaite pour commencer à méditer" copyright 2014 © création site agencekarma.com

Easysteps

EasySteps Meditation est la méthode de référence pour apprendre à méditer chez soi de façon autonome et ressentir rapidement les bienfaits de la ...

Méditer à Chicoutimi

Pour découvrir et approfondir la méditation et la compréhension de la philosophie bouddhiste. Les cours du dimanche matin nous permettent non seulement ...

Livre

“Méditer”, un ouvrage de 300 pages par plus d’une vingtaine d’auteurs. Vous y découvrirez des cheminements, tracés par les grandes traditions de ...