

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "Livres-audio"

Titre:	Méditations [CD] : 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres
Auteurs:	Midal, Fabrice
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre-audio
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	2 CD (2h30) +
	"Méditer, c'est comme rentrer à la maison. Et nous en avons tous besoin." Ces mots, aussi simples que profonds, sont révélateurs du ton des 12 séances guidées de méditation que livre ici Fabrice Midal, en se refusant à tout folklore mystificateur ou jargon, et au travers d'un apprentissage adapté aux Occidentaux. Donner à chacun les clés d'authentiques retrouvailles avec sa propre humanité, tel est le beau projet que s'est fixé ce philosophe spécialiste du bouddhisme. Un livre complète les deux CD et aborde les origines de la méditation, mais répond aussi à toutes les questions pratiques que l'on se pose concernant le temps à y consacrer, la posture à adopter ou le rôle capital de la respiration. Parce que la pratique de la méditation est indépendante de tout dogme et de toute croyance, elle est un chemin privilégié pour la rencontre avec la liberté d'être soi, en toute sérénité.

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	par Fabrice Midal
Editeur:	[S.I.] : Audiolib, 2011
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserver
Mezzanine	159.9 MIDA	emprunté emprunté		07.06.2024	27054	0	