

# Je médite, jour après jour

## Petit manuel pour vivre en pleine conscience



Auteur : Christophe André  
Genre : Pratique, santé et bien-être  
Type de police : Luciole  
Taille de police : 18  
Nombre de pages : 400  
EAN : 9791026907947  
Prix : 26€  
Date de parution : janvier 2025  
Format : 15.6 x 24 x 2.6 cm

## Résumé

La méditation de pleine conscience est un moyen accessible à tous de cultiver la sérénité, la lucidité et le goût du bonheur.

Ce manuel est destiné à guider, jour après jour, ceux qui se lancent dans la méditation, comme ceux qui approfondissent leur pratique.

Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...

Un livre devenu la référence des manuels de méditation.