



Pratique de la méditation (Livre + CD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Pratique de la méditation (Livre + CD)

Fabrice Midal

Pratique de la méditation (Livre + CD) Fabrice Midal

 [Télécharger Pratique de la méditation \(Livre + CD\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne Pratique de la méditation \(Livre + CD\) ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Pratique de la méditation (Livre + CD) Fabrice Midal**

224 pages

Présentation de l'éditeur

Dans ce livre inédit, Fabrice Midal nous explique de manière concrète comment méditer ; il nous guide pas à pas et répond à toutes nos questions. Par une attention prêtée à nous-mêmes et au monde qui nous entoure, cette pratique nous permet d'apprivoiser nos parts d'ombre et de découvrir la véritable paix de l'esprit. Le CD, également inédit, propose un parcours évolutif de six séances de méditation, tourné vers les notions d'attention et de présence. *Fabrice Midal nous prend par la main pour nous conduire à l'essentiel. À l'heure où, trop souvent, on instrumentalise la méditation, ce livre lui redonne sa juste place, sa vraie valeur, sa vocation ultime : élargir notre esprit, lutter contre l'égoïsme et devenir bon pour les autres. Alexandre Jollien. Fabrice Midal peint le paysage de la méditation. Il en dessine les contours, met de la lumière sur ses montagnes et ses rivières, et nous guide avec sûreté sur ses chemins vers un autre regard, un nouveau contact avec soi et le monde. Isabelle Filliozat. Tel un grand frère bienveillant, tel un explorateur expérimenté, Fabrice Midal prend le lecteur par la main pour l'accompagner dans la pratique de la méditation. Dr Rosenfeld.* Le CD comporte : 1. Introduction 2. Entrer en relation avec soi 9 min 3. Garder les six points de la posture 16 min 4. Habiter le corps, devenir un avec le souffle 10 min 5. Travailler avec ses pensées 10 min 6. L'attention dans toute sa précision 12 min 7. Ouvrir le champ de la présence : développer notre attention aux perceptions et aux émotions 9 min

Biographie de l'auteur

Docteur en philosophie, Fabrice Midal enseigne la méditation depuis plus de quinze ans ; il est le fondateur de l'École occidentale de méditation. Il a trouvé dans cette pratique une réponse aux maux chroniques de la société. Il nous propose avec ce livre-CD d'apprendre à poser un regard neuf, plus lucide et serein, sur notre vie et sur le monde. Expert reconnu, il a rencontré un grand succès avec le coffret 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres, paru chez Audiolib en 2011.

Download and Read Online **Pratique de la méditation (Livre + CD) Fabrice Midal #60U7SLIX1VB**

Lire Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal pour ebook en ligne Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal à lire en ligne. Online Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal ebook Téléchargement PDF Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal Doc Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal Mobipocket Pratique de la méditation (Livre + CD) par Fabrice Midal EPub

60U7SLIX1VB60U7SLIX1VB60U7SLIX1VB