

(Download) File size: 62.Mb

Commencer méditer

THICH NHAT HANH



Commencer à méditer



Conseils pour
pratiquer chez soi

IZN

Par THICH NHAT HANH
audiobook | *ebooks | Download PDF
| ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #24704 dans eBooksPubli le:
2014-05-28Sorti le: 2014-05-
28Format: Ebook Kindle

(Download) Commencer méditer

Par THICH NHAT HANH :
Commencer méditer before purchasing it
in order to gage whether or not it would be
worth my time, and all praised
Commencer méditer:

 Download

 Read Online

Description :

Présentation de l'auteur 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 Hahn 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 adopter, ou encore le sommeil et la nourriture. Décider de faire place la contemplation et la méditation l'intérieur de notre propre maison peut changer la vie, et laisser rentrer durablement la paix et la joie. Présentation de l'auteur 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 Hahn 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 adopter, ou encore le sommeil et la nourriture. Décider de faire place à la contemplation et la méditation à l'intérieur de notre propre maison peut changer la vie, et laisser rentrer durablement la paix et la joie.

Biographie de l'auteur Le vénérable Thich Nhat Hanh est un maître bouddhiste vietnamien. Son action, son courage, l'amour qu'il porte son peuple ont conduit Martin Luther King soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugi politique en France depuis 1972, il vit en Dordogne au " Village des Pruniers ", la communauté qu'il a fondé en 1982 et où il anime des séminaires réunissant des centaines de participants venus du monde entier. Les ouvrages de Thich Nhat Hanh connaissent aujourd'hui un succès mondial.