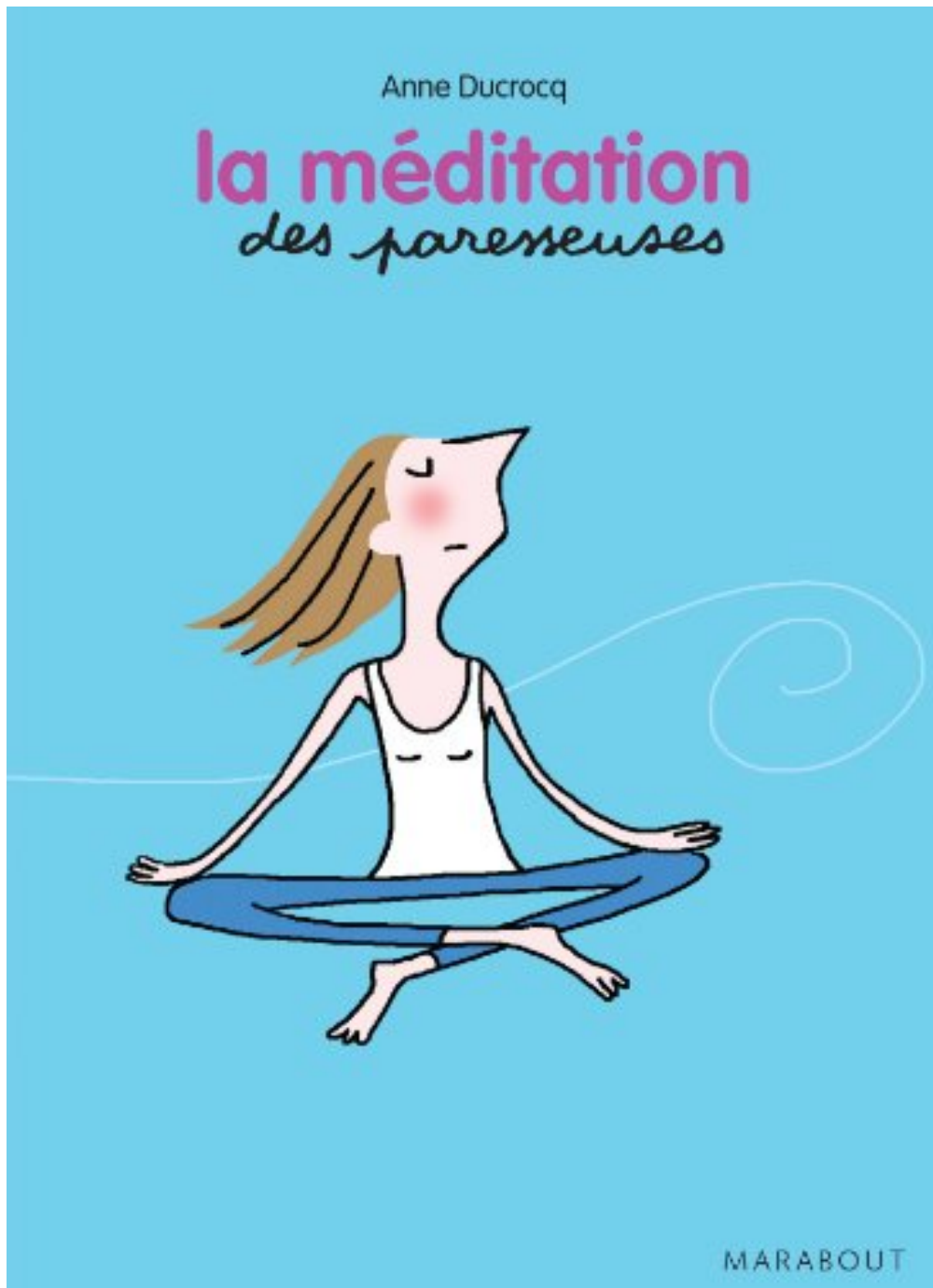


La méditation des Paresseuses (Psychologie)



Date de publication: 21 août 2013

Editeur: Marabout

Auteur: Anne Ducrocq

Broché: 256

Langue: Français

PDF

Comme toutes les femmes de sa génération, la paresseuse est prise dans le train train

quotidien, les enfants, le travail, Jean-Michel et les courses à faire tous les samedis à Chanchan. Pourtant, elle a aussi envie de se ressourcer, de retrouver un bien être un peu dur à dénicher. Bref, elle veut s'épanouir et retrouver un peu du calme qui lui manque. La méditation est un bon moyen de se ressourcer, de se recentrer sur soi et de prendre du temps pour souffler. Dans un petit livre pratique, voici des conseils et des exercices pour apprendre à méditer, simplement et facilement, pour se faire du bien.

<https://rapidgator.net/file/4482ca04fb1c265da1c6c5f1bed25bcb/oAK9iiYj9.pdf.rar.html>