



Méditation de pleine conscience !: exercices pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Méditation de pleine conscience !: exercices pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure

Latifa Gallo, Sushila Dahan

Méditation de pleine conscience !: exercices pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure

Latifa Gallo, Sushila Dahan

 [Télécharger Méditation de pleine conscience !: exercices pour ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditation de pleine conscience !: exercices po ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méditation de pleine conscience !: exercices pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure Latifa Gallo, Sushila Dahan

64 pages

Présentation de l'éditeur

Méditations variées, sophrologie, relaxothérapie, réflexologie, hypnothérapie, exercices de respiration, pensée positive, art-thérapie, chromothérapie... Véritable phénomène de société, la recherche de bien-être et d'épanouissement personnel par le biais des médecines douces connaît un essor considérable depuis quelques années. Pour qu'ils soient bénéfiques, les exercices thérapeutiques doivent se pratiquer régulièrement, rendant ainsi les individus pleinement acteurs de leur changement intérieur et nécessitant qu'ils les intègrent à leur quotidien.

Sur mesure, la collection des cahiers de développement personnel répond à leurs besoins. Par le biais de nouvelles couvertures plus percutantes et dynamiques, les éditions Larousse renforcent leur engagement auprès des lecteurs.

- Chaque cahier rassemble, autour d'une thématique ciblée, **une mine d'exercices thérapeutiques à remplir** : quiz, tests, mises en situation et auto-diagnostics, relaxation, yoga, méditation, ateliers d'écriture et contes philosophiques à méditer...

- À la fin de chaque cahier, **des coloriages créatifs et thérapeutiques** pour matérialiser les nouvelles notions et les ancrer en soi. Biographie de l'auteur

Latifa Gallo est coach certifiée et sophrologue depuis 20 ans, experte en gestion des émotions et du stress.

Sushila Da han est artiste, formatrice en créativité, spécialisée en représentation graphique et communication visuelle.

Download and Read Online Méditation de pleine conscience !: exercices pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure Latifa Gallo, Sushila Dahan #YJGF401MNVR

