

1. Record Nr.	UNINA9910156436703321
Autore	Haas Lewis
Titolo	Apprendre à méditer Les 8 méditations les plus efficaces pour combattre le stress
Pubbl/distr/stampa	Chicago : , : One Jacked Monkey, LLC, , 2018 ©2018
ISBN	1-5071-5559-X
Descrizione fisica	1 online resource (40 pages)
Altri autori (Persone)	BaheuxCamille
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Page de Titre -- Droits d'Auteur -- Apprendre à méditer Les 8 méditations les plus efficaces pour combattre le stress -- Introduction -- Chapitre 1 : Méditation sur la pleine conscience -- Chapitre 2 : La méditation zen -- Chapitre 3 : Méditation transcendantale -- Chapitre 4 : La méditation kundalini -- Chapitre 5 : Méditation taoïste -- Chapitre 6 : Visualisation guidée -- Chapitre 7 : Méditation en état de transe -- Chapitre 8 : Méditation sur le rythme -- Conclusion -- Ressources supplémentaires (en anglais) -- À propos de l'auteur -- Vos critiques et vos recommandations personnelles feront la différence -- Êtes-vous en quête d'autres bonnes lectures ?.