

1. Record Nr.	UNINA9910159470603321
Autore	Mac John
Titolo	Exercices de méditation / / John Mac
Pubbl/distr/stampa	Copenhagen K., : SAGA Egmont, 2012
ISBN	2-8211-0242-9
Edizione	[Unabridged.]
Descrizione fisica	1 online resource (1 audio file) : digital
Classificazione	SEL024000
Altri autori (Persone)	ProstFabienne
Soggetti	Nonfiction Self-Improvement
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Audiolibro
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Unabridged.
Sommario/riassunto	Se relaxer et méditer, sont essentiels à l'être humain dans sa quête du bonheur, pour éprouver du plaisir dans ce qu'il fait. Méditer est donc un travail sur soi, car la santé physique n'est pas la seule qui compte, la santé émotionnelle et mentale sont toutes aussi essentielles et peuvent même influencer la santé physique ! Nous vous proposons des exercices de méditation pour reprendre le contrôle sur soi.