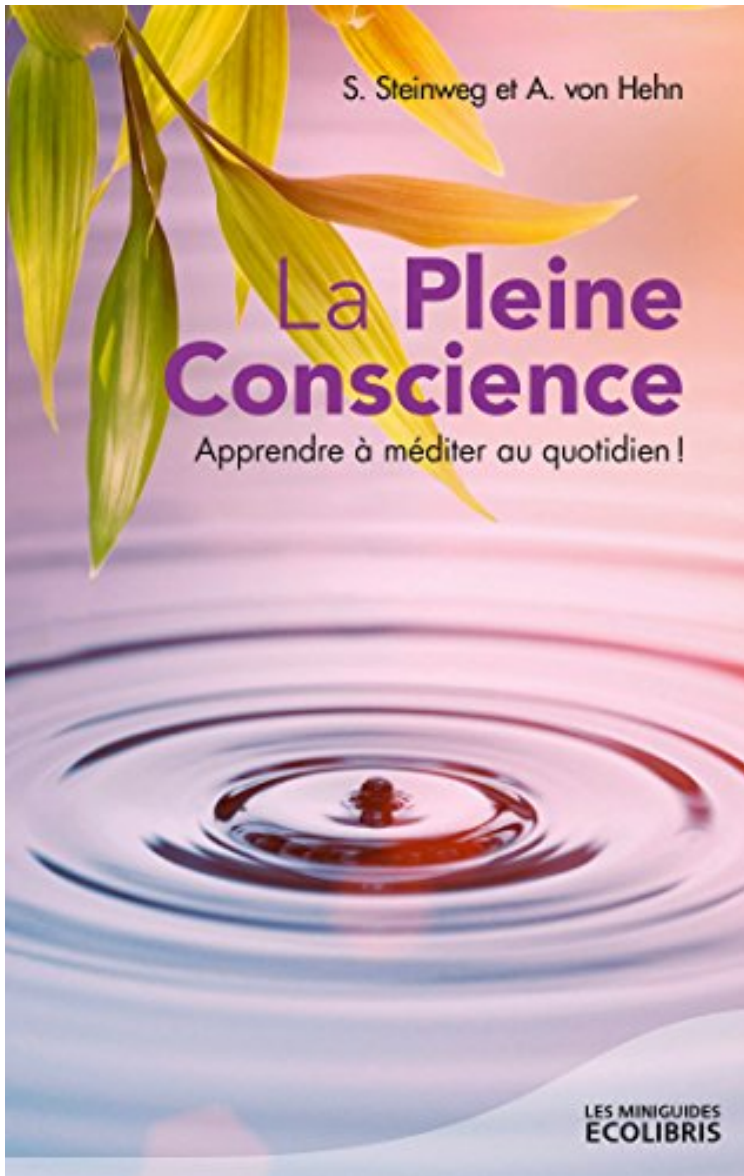


[Download] File size: 30.Mb

# La pleine conscience : Apprendre méditer au quotidien !



*Par Svea Steinweg, Arist Von Hehn  
audiobook / \*ebooks / Download PDF /  
ePub / DOC*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #33999 dans eBooksPubli le: 2015-10-21Sorti le: 2015-10-21Format: Ebook Kindle

[Download] La pleine conscience : Apprendre méditer au quotidien !

**Par Svea Steinweg, Arist Von Hehn : La pleine conscience : Apprendre méditer au quotidien !** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La pleine conscience : Apprendre méditer au quotidien !:

Download

Read Online

## Description :

Présentation de l'auteurQue ce soit pour trouver une force intérieure, renforcer sa concentration, améliorer sa santé ou encore tout simplement vivre l'expérience du calme et du silence, un nombre croissant de personnes se tournent vers la pleine conscience. Loin de l'agitation extérieure. C'est votre tour ! Vivre le moment présent, se recentrer et retrouver équilibre et sérénitéLa méditation, technique ancestrale, accessible à tous et tout âge, vous offre les clés du retour vers votre moi profond en retrouvant le lien corps-esprit, véritable source de bien-être et

développement. Ce livre d'initiation, accessible et didactique vous permettra de découvrir la méditation de pleine conscience pour vous aider retrouver : paix intérieure, attention et concentration et tirer tous les bénéfices physiques (calme, maîtrise, cohérence cardiaque) de cette pratique. Ainsi, les individus qui pratiquent la pleine conscience : -sont plus sereins et confiants, -gèrent mieux leurs émotions et sont plus équilibrés, -ont plus d'endurance, une meilleure concentration, une mémoire et un mental renforcés, -ressentent moins le stress, sont moins irritables et plus sociables. La méditation de pleine conscience va changer votre mode de vie : vous allez apprendre sortir du rush perpétuel pour vous relâcher, vous relaxer, et faire le tri dans votre vie trop pleine.

vous (re)apprendrez focaliser votre attention, gérer vos pensées mentales et vos émotions, débrancher le pilote automatique pour reprendre les commandes de votre existence. Pour méditer, pas la peine d'être bouddhiste ! Vous pourrez glisser ce MiniGuide dans votre sac, et intercaler des moments de méditation dans votre journée.

Votre quotidien en sera transformé ! A propos des auteurs Svea Steinweg est docteur en psychologie. Elle pratique et enseigne la pleine conscience depuis plus de vingt ans. Arist von Hehn, ancien consultant chez McKinsey, enseigne la pleine conscience en entreprises. Il est co-fondateur de Teach First, un réseau mondial d'apprentissage. Présentation de l'auteur. Que ce soit pour trouver une force intérieure, renforcer sa concentration, améliorer sa santé ou encore tout simplement vivre l'expérience du calme et du silence, un nombre croissant de personnes se tournent vers la pleine conscience. Loin de l'agitation extérieure. C'est votre tour ! Vivre le

moment présent, se recentrer et retrouver équilibre et sérénité. La méditation, technique ancestrale, accessible à tous et partout, vous offre les clés du retour vers votre moi profond en retrouvant le lien corps-esprit, véritable source

de bien-être et développement. Ce livre d'initiation, accessible et didactique vous permettra de découvrir la méditation de pleine conscience pour vous aider retrouver : paix intérieure, attention et concentration et tirer tous les bénéfices physiques (calme, maîtrise, cohérence cardiaque) de cette pratique. Ainsi, les individus qui pratiquent la pleine conscience : -sont plus sereins et confiants, -gèrent mieux leurs émotions et sont plus équilibrés, -ont plus d'endurance, une meilleure concentration, une mémoire et un mental renforcés, -ressentent

moins le stress, sont moins irritables et plus sociables. La méditation de pleine conscience va changer votre mode de vie : vous allez apprendre sortir du rush perpétuel pour vous relâcher, vous relaxer, et faire le tri dans votre vie trop pleine. vous (re)apprendrez focaliser votre attention, gérer vos pensées mentales et vos émotions, débrancher le pilote automatique pour reprendre les commandes de votre existence. Pour méditer, pas la peine

d'être bouddhiste ! Vous pourrez glisser ce MiniGuide dans votre sac, et intercaler des moments de méditation dans votre journée. Votre quotidien en sera transformé ! A propos des auteurs Svea Steinweg est docteur en

psychologie. Elle pratique et enseigne la pleine conscience depuis plus de vingt ans. Arist von Hehn, ancien consultant chez McKinsey, enseigne la pleine conscience en entreprises. Il est co-fondateur de Teach First, un

réseau mondial d'apprentissage. Biographie de l'auteur. Svea von Hehn est docteur en psychologie. Elle pratique et enseigne la pleine conscience depuis plus de vingt ans. Arist von Hehn, ancien consultant chez McKinsey, enseigne la pleine conscience en entreprises. Il est co-fondateur de Teach First, un réseau mondial

d'apprentissage.