

# Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

## Search results for "Livres-audio"

Title:	Méditations [CD] : 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres
Authors:	Midal, Fabrice
Age:	Adultes
Type d'objet:	Livre-audio
Sous-type de média:	Documentary
Languages:	french
	2 CD (2h30) +
	<p>“Méditer, c'est comme rentrer à la maison. Et nous en avons tous besoin.” Ces mots, aussi simples que profonds, sont révélateurs du ton des 12 séances guidées de méditation que livre ici Fabrice Midal, en se refusant à tout folklore mystificateur ou jargon, et au travers d'un apprentissage adapté aux Occidentaux. Donner à chacun les clés d'authentiques retrouvailles avec sa propre humanité, tel est le beau projet que s'est fixé ce philosophe spécialiste du bouddhisme. Un livre complète les deux CD et aborde les origines de la méditation, mais répond aussi à toutes les questions pratiques que l'on se pose concernant le temps à y consacrer, la posture à adopter ou le rôle capital de la respiration. Parce que la pratique de la méditation est indépendante de tout dogme et de toute croyance, elle est un chemin privilégié pour la rencontre avec la liberté d'être soi, en toute sérénité.</p>

### More information

Author zone:	par Fabrice Midal
Editor:	[S.I.] : Audiolib, 2011
Reservations (actual):	0

Locatio n	Call number	Mark		Availabi lity	Circulat ion code	Due date	Item number	Reserva tions	Reserve
Mezzani ne	159.9	MIDA	checked out	checked out		07.06.20 24	27054	0	