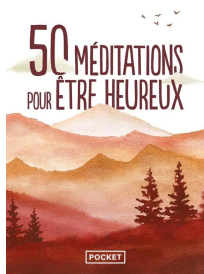




Nom produit : 50 méditations pour être heureux
Code Rav : 85840553

www.ravate.com

FABRICE MIDAL



Description : On parle beaucoup de la méditation, de ses bienfaits... mais concrètement on fait comment ? Obtenez les conseils de Fabrice Midal, expert de la méditation, et transformez les situations de la vie de tous les jours pour vivre plus sereinement ! Méditer est une formidable manière d'apprendre l'art d'être heureux. Fabrice Midal, l'un des principaux enseignants de la méditation en France, réussit dans ce livre à démystifier la méditation et à la rendre accessible à tous. La méditation s'applique à chaque situation de votre vie. Libérez-vous de la pression, du stress, de l'angoisse. Découvrez comment faire face à vos difficultés. Et embrassez les épreuves de la vie d'une façon vraiment aidante. Mais surtout nourrissez votre capacité à vous émerveiller, à vivre la joie, le courage, la tendresse.

Tous les grands succès de FABRICE MIDAL sont chez Pocket.

Caractéristiques

Longueur :	17.9 cm
Largeur :	11 cm
Épaisseur :	1.3 cm
Poids :	186 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	02/11/2023
Nombre de pages :	152 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Fabrice Midal
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	158.12