



Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien

Michelle Levey, Joël Levey

Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien Michelle Levey, Joël Levey

 [Télécharger Relaxation, concentration et méditation : Leurs b ...pdf](#)

 [Lire en ligne Relaxation, concentration et méditation : Leurs ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien
Michelle Levey, Joël Levey

223 pages

Présentation de l'éditeur

L'ouvrage comporte trois volets : relaxation, concentration et méditation. La relaxation met en harmonie les énergies de l'esprit/corps ; la concentration permet de se centrer et de poursuivre n'importe quel objectif dans une unité d'intention et d'action, mais conduit en outre à une compréhension profonde de soi et du monde. Quant à la méditation, elle ouvre, par-delà les contingences de l'univers physique, les richesses insoupçonnées de l'univers spirituel.

Broché 15 x 21 - 224 pages Quatrième de couverture

La société actuelle se caractérise par une accélération du changement, et une croissance exponentielle des connaissances. Mais sommes-nous vraiment aptes à faire face à de tels défis sans stress, dans une attitude de globalité, autrement dit dans l'unité esprit/corps? et à les vivre d'une façon qui rejoigne nos aspirations profondes? Joel et Michelle Levey ont consacré leur vie à l'étude et à la recherche intensives du potentiel humain et, tout au long de leur quête, ont été guidés par nombre de maîtres mondialement réputés dans différentes traditions spirituelles, et nombre de figures de proue des sciences contemporaines visant le bien-être et l'harmonie de l'esprit/corps. Le livre, qui est né de ces longues années de recherche et d'expérience, est ainsi capable d'offrir une palette étendue de techniques (une centaine au total) qui, ensemble, constituent un cheminement graduel de l'unification de l'esprit/corps, une lente et progressive découverte du potentiel illimité qui réside en chacun de nous. Ce chemin graduel comporte trois volets : relaxation, concentration et méditation; les trois formant un tout. La relaxation met en harmonie les énergies de l'esprit/corps; la concentration permet de se centrer et de poursuivre n'importe quel objectif dans une unité d'intention et d'action, mais conduit en outre à une compréhension profonde de soi et du monde. Quant à la méditation, elle ouvre, par-delà les contingences de l'univers physique, les richesses insoupçonnées de l'univers spirituel. Chacun peut ainsi choisir, en fonction de ses souhaits et objectifs, l'éventail d'exercices qui l'intéresse, dont il retirera assurément de grands bienfaits.

Download and Read Online Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien Michelle Levey, Joël Levey #Y7QV80CX4TB

Lire Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey pour ebook en ligne
Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey à lire en ligne.
Online Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey ebook
Téléchargement PDF
Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey Doc
Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey Mobipocket
Relaxation, concentration et méditation : Leurs bienfaits au quotidien par Michelle Levey, Joël Levey EPub
Y7QV80CX4TBY7QV80CX4TBY7QV80CX4TB