



Livre

**Auteur(s)** : Tran, Céline (Auteur)

**Titre(s)** : Méditer pour surmonter une épreuve - Ateliers du mieux vivre / De Céline Tran.

**Editeur(s)** : First, 2021. ; First, 2021.

**Résumé** : Au cours de notre vie, nous traversons tous des périodes de fragilité qui mettent notre coeur et notre esprit à rude épreuve. Face à une situation anxiogène, un échec personnel ou professionnel ou une séparation par exemple, nous pouvons nous sentir perdu, en détresse. La méditation peut alors se révéler un formidable outil pour nous aider à sortir grandi de ce type d'événements. Céline Tran, psychiatre et instructrice de méditation, nous invite dans cet ouvrage à cultiver la pleine conscience au quotidien. En observant ce qui se passe en nous, sans jugement, nous pouvons nous réconcilier avec nos émotions et trouver les ressources intérieures dont nous avons tant besoin. A travers un programme progressif, l'auteure nous accompagne avec bienveillance sur le chemin du lâcher-prise pour faire face à nos difficultés. Plus qu'une simple initiation à la méditation, ce livre compagnon est un véritable retour à soi et une porte ouverte vers la sérénité et l'épanouissement.

**Sujet(s)** : Méditation

**Indice(s)** : 158.1

**Lien** :

[http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782412066423/unimarc\\_utf-8](http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782412066423/unimarc_utf-8)



## Exemplaires

| Code-barres | Support | Public | Cote        | Situation | Nbre de réservations |
|-------------|---------|--------|-------------|-----------|----------------------|
| 6355930064  | Livre   | Adulte | D 158.1 TRA | Sorti     | 0                    |