



MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR

25 leçons pour vivre en pleine conscience

Un apprentissage de la méditation avec Christophe André, auteur star au rayon psychologie. Simple et pratique comme un manuel, le livre est illustré de tableaux et accompagné d'un cd de méditations conçues et lues par l'auteur. Un livre tout en couleurs, à s'offrir et à offrir.

Méditer, jour après jour , 25 leçons pour vivre en pleine conscience - Livre + CD mp3

Christophe André (Auteur) - Guide (livre CD). Paru en 09/2011