



Méditations guidées - Livre audio 2 CD



Télécharger



Lire En Ligne

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

Méditations guidées - Livre audio 2 CD

Jack Kornfield

Méditations guidées - Livre audio 2 CD Jack Kornfield

 [Télécharger Méditations guidées - Livre audio 2 CD ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditations guidées - Livre audio 2 CD ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méditations guidées - Livre audio 2 CD Jack Kornfield

1 pages

Présentation de l'éditeur

Voici six pratiques essentielles pour entretenir l'Amour, la Conscience et la Sagesse. Depuis l'ère de Bouddha, pour atteindre des résultats optimaux, la façon la plus répandue d'enseigner l'art de la méditation se faisait sous la tutelle d'un enseignant. Dans cet enregistrement, de manière progressive et simplifiée, c'est l'enseignant certifié Jack Kornfield qui vous guidera à travers six méditations essentielles. Et ce, pour tout niveau d'expérience. À l'aide de ces méditations guidées, vous pourrez faire l'expérience de plusieurs états méditatifs, incluant : la méditation de la Respiration, pour immobiliser le corps et calmer l'esprit ; la méditation de l'esprit comme le ciel, pour libérer les contraintes reliées à l'égo et demeurer dans la conscience ; la pratique de visualisation, pour rejoindre notre sagesse intérieure. Vous retrouverez aussi dans ces enseignements quelques techniques de méditations spécialement conçues pour les débutants. Biographie de l'auteur

Né en 1945, Jack Kornfield est un moine bouddhiste américain, enseignant du courant Vipassana dans la tradition du Theravada. Il a été ordonné en Thaïlande sous la direction de Ajahn Chah, dont il a suivi l'enseignement plusieurs années. Il a suivi d'autres maîtres en Birmanie, en Inde. Il a enseigné la méditation bouddhique dans le monde entier. En 1981, il a fondé le centre « Vipassana Spirit Rock Center », en Californie, où il vit et enseigne depuis. Kornfield est l'une des figures de l'introduction du bouddhisme theravâda en Occident.

Download and Read Online Méditations guidées - Livre audio 2 CD Jack Kornfield #BRHQFXS5C4K

Lire Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield pour ebook en ligne Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield 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 Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield à lire en ligne. Online Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield ebook Téléchargement PDF Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield Doc Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield Mobipocket Méditations guidées - Livre audio 2 CD par Jack Kornfield EPub
BRHQFXS5C4KBRHQFXS5C4KBRHQFXS5C4K