

LE 22 SEPTEMBRE EN LIBRAIRIE

MÉDITER, AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ



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.

LA SYNERGIE TEXTE-TABLEAUX-CD.

- Chacune des 25 leçons aborde une facette de la méditation : vivre l'instant présent, respirer, habiter son corps, s'accepter, donner un espace à ses émotions, aimer...
- Les tableaux sont un contrepoint nécessaire pour ressentir la réalité physique et psychique de cet apprentissage : méditer, c'est vivre une expérience et pas seulement comprendre avec des mots.
- Les exercices en fin de chapitre, et le CD de petites méditations guidées (entre 5 et 15 minutes) permet d'expérimenter cette démarche, chez soi, avec la voix de Christophe André.

« Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies. J'aimerais vous initier à cette expérience qui a changé ma vie. »

CHRISTOPHE ANDRÉ

CHRISTOPHE ANDRÉ exerce aujourd'hui en tant que médecin psychiatre à l'Hôpital S^{te} Anne à Paris. Il est l'un des meilleurs experts français des troubles anxieux, de l'estime de soi et de la psychologie du bonheur. Il fut l'un des premiers à introduire la méditation dans le traitement de ses patients. Ses livres sont des best-sellers, appréciés du grand public.

CONTACTS

Laurence Corona

01 42 17 47 87

l.corona@editions-iconoclaste.fr

avec Sidonie Mangin

01 42 17 47 91

s.mangin@editions-iconoclaste.fr

>presse / Internet

et Pierre Bottura

01 42 17 47 89

p.bottura@editions-iconoclaste.fr

>libraires

www.editions-iconoclaste.fr