



Iconoclaste

MÉDITATION • 14 JANVIER 2015

JE MÉDITE, JOUR APRÈS JOUR

Christophe André

*Un guide de méditation au quotidien
La version texte, revue et augmentée,
d'un livre phénomène :
350 000 exemplaires, en tête des
meilleures ventes depuis quatre ans.*

UN BRÉVIAIRE INTIMISTE À GARDER SUR SOI

Voici la version texte de *Méditer, jour après jour*, augmentée d'un cahier manuscrit de l'auteur et d'un cahier d'exercices personnalisés.

Pratiquer la méditation, c'est s'asseoir régulièrement pour entraîner son esprit à rester attentif. C'est aussi une attitude mentale, une façon de lâcher prise et de modifier son rapport à soi, au monde. Ce travail d'affûtage demande une clarté et une intelligence que nous apportent les leçons de Christophe André. À la manière d'un bréviaire, ce texte est destiné à accompagner le parcours de ceux qui se lancent dans la méditation ou qui approfondissent leur pratique.

LE BEST-SELLER DE CHRISTOPHE ANDRÉ

Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris). Il est l'un des meilleurs experts français des troubles anxieux, de l'estime de soi et de la psychologie du bonheur. Il a été l'un des premiers à introduire la méditation dans le traitement de ses patients.

Avec plus de 350 000 exemplaires, *Méditer jour après jour* est son livre le plus lu. Numéro 1 des ventes de livre de méditation.

« Un livre magnifique qui aide à vivre. »

FRÉDÉRIC LENOIR

FICHE TECHNIQUE

FORMAT 100 x 190 mm

PRIX 14,90 €

NOMBRE DE PAGES 300

PARUTION 14 janvier 2015

Le portrait de l'auteur et le visuel de couverture sont disponibles en haute définition sur www.editions-iconoclaste.fr

CONTACTS

LAURENCE CORONA

Directrice de la communication

01 42 17 47 80

l.corona@editions-iconoclaste.fr

ISABELLE MAZZASCHI

Attachée de presse

01 42 17 47 91

i.mazza@editions-iconoclaste.fr