

Christophe André

Le temps de méditer

« ET SI VOUS COMMENCEZ LA MÉDITATION? »



+ UN CD AUDIO TÉLÉCHARGEABLE DE MÉDITATIONS GUIDÉES PAR LA VOIX DE CHRISTOPHE ANDRÉ



Le livre de l'émission de France Inter avec des exercices inédits

« SEPT ANS APRÈS MÉDITER JOUR APRÈS JOUR, J'AI EU ENVIE D'ÉCRIRE UN LIVRE SUR TOUT CE QUE J'AI APPRIS DE CETTE PRATIQUE QUI PEUT CHANGER UNE VIE »

POUR BEAUCOUP, LA MÉDITATION FAIT PEUR OU AGACE. CE LIVRE EST L'OCCASION DE COMPRENDRE QU'ELLE EST SIMPLEMENT UN ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT ET UN ANTIDOTE AU CHAOS DE LA VIE MODERNE.

L'AUTEUR



Christophe André, médecin-psychiatre, est l'un des meilleurs spécialistes français de la psychologie des émotions. Il est l'auteur de succès tels *Imparfais*, *libres et heureux* (prix Psychologies Magazine), *Les États d'âme*, *Et n'oublie pas d'être heureux*. Son livre *Méditer jour après jour* s'est imposé comme le livre n°1 de l'initiation à la méditation.

FICHE TECHNIQUE

FORMAT 150 x 220 mm

PRIX 19,90 €

NOMBRE DE PAGES 256

EAN 9782378800796

CONTACT

KARINE VINCENT

06 22 39 21 08 / 01 42 17 46 62
k.vincent@editions-iconoclaste.fr

RÉSUMÉ

UN ÉTÉ 2019 AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ, UNE ÉMISSION PHARE DE FRANCE INTER

Après l'incroyable succès en décembre dernier de l'émission spéciale sur la méditation d'Ali Rebeih (*Grand Bien vous fasse*), France Inter propose une grille d'été avec 9 émissions de 40 min (le samedi).

9 grands thèmes :

- Comprendre la méditation
- Méditation et instant présent
 - Méditation et attention
- Méditation, corps et santé
 - Méditation, vie et mort
- Méditation et émotions
 - Méditation et pensées
- Méditation, lien et interdépendance
- Méditation, engagement et action

UN APPROFONDISSEMENT DES DIFFÉRENTES FACETTES DE LA MÉDITATION

Ce livre propose de faire découvrir à un très large public ce qu'est exactement la méditation, pourquoi sa forme dite « de pleine conscience » a conquis le monde contemporain, quelles sont les données de la science, de quelles traditions elle est issue et quelles sont ses vertus et ses limites.

En annexe, un CD d'exercices pour découvrir concrètement cette pratique avec 9 méditations de base. Un véritable programme pour s'initier à la pratique ou l'approfondir.

