



La sérénité de l'instant

Thich Nhat Hanh

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La sérénité de l'instant Thich Nhat Hanh

 [Telecharger La sérénité de l'instant ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La sérénité de l'instant ...pdf](#)

La sérénité de l'instant

Thich Nhat Hanh

La sérénité de l'instant Thich Nhat Hanh

Téléchargez et lisez en ligne **La sérénité de l'instant Thich Nhat Hanh**

154 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre commence là où le lecteur se trouve : à la cuisine, au bureau, en voiture, au jardin.. .Pour Thich Nhat Hanh, maître zen mondialement célèbre, le stress de la vie moderne nous fait perdre le contact avec notre paix intérieure. La sérénité de l'instant nous apprend à faire un usage positif des situations quotidiennes qui nous mettent sous pression. Les exercices proposés nous encouragent à transformer nos émotions négatives, comme la colère, la peur ou la tristesse, tout en œuvrant pour le bien de l'humanité grâce à la méditation et la pleine conscience. Pragmatique et subtil, La sérénité de l'instant nous invite à une pratique de la conscience du corps et de l'esprit à travers la respiration attentive, source immédiate de joie et de paix. Biographie de l'auteur

Thich Nhat Hanh est un moine zen vietnamien. Son action engagée pour la paix lui a valu, pendant la guerre, l'exil en France. Martin Luther King proposa son nom pour le prix Nobel de la paix. Il réside au centre bouddhique du Village des Pruniers, en Dordogne, qu'il a créé en 1982. Il dispense également des enseignements à travers le monde. Son guide de méditation, Le miracle de la pleine conscience, a été publié aux Éditions J'ai lu.

Download and Read Online **La sérénité de l'instant Thich Nhat Hanh** #JPT3L7YCW95

Lire La sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh pour ebook en ligneLa sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh 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 La sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh à lire en ligne.Online La sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh ebook Téléchargement PDFLa sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh DocLa sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh MobipocketLa sérénité de l'instant par Thich Nhat Hanh EPub
JPT3L7YCW95JPT3L7YCW95JPT3L7YCW95