

Méditation de pleine conscience

Bibliographie indicative



➤ Approche laïque



Où tu vas, tu es, J. Kabat-Zinn

Tous publics



Au cœur de la tourmente, J. Kabat-Zinn

Tous publics

L'éveil des sens, J. Kabat-Zinn

Tous publics



Méditer jour après jour, C. André
(avec CD de méditations guidées)

Tous publics

➤ Dans la tradition bouddhiste



Prendre soin de l'enfant intérieur, T.N. Hahn

Tous publics



Le bonheur de la méditation, Y. M. Rinpotché

Tous publics



L'art de la méditation, M. Ricard

Intermédiaire/Avancé

➤ Dans la tradition indienne

La révolution du silence, Krishnamurti

Intermédiaire/Avancé

➤ Dans la tradition du zen

Esprit zen, esprit neuf, S. Suzuki

Intermédiaire/Avancé

La pratique du zen, T. Deshimaru

Intermédiaire/Avancé

➤ Sur Méditation et Neurosciences

Le cerveau de Bouddha, R. Hanson

Tous publics

Le bonheur de la méditation, Y. M. Rinpotché

Tous publics

Cerveau et méditation, M. Ricard et W. Singer

Tous publics



Exercices inclus



Isabelle Thévenet

Yoga et Méditation – www.MindfulnessYogaParis.com - Facebook : @IsabelleThevenetMYParis.com

Tél : 06-08-30-09-41