

SUITE DE LA PETITE COLLECTION

MEV : 08/06/2016
 Paris

MÉDITATION - 034

5 MINUTES
 POUR **MÉDITER**
 Zen au travail

- HISTOIRE
- BIENFAITS
- PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Par le Maître Gendai Reiki

Edith Gauthier
 Editions Bussière



Dimensions : 11 x 15,5
 Nombre de pages : 50
 Support : Livre Broché
 Caractéristiques : Illustrations N&B

6,00 €

Réf. 58329



Bussière

5 MINUTES POUR MÉDITER - ZEN AU TRAVAIL

Edith Gauthier

Éditions **Bussière**

Les journées passent trop vite et nous ne prenons plus le temps de respirer, de nous recentrer, et il est souvent délicat de s'accorder quelques instants rien que pour nous...

Face à ce constat, Edith Gauthier, maître Gendai-Reiki reconnu, a conçu des **méditations ponctuelles**, dont les thématiques dépendent de différentes situations dans lesquelles on est susceptibles de se trouver ou de différents états que l'on souhaite atteindre...

Des méditations que chacun peut faire partout, à tout moment, et rapidement, sans avoir, donc, à bousculer son planning.

Découvrez grâce à ce petit livre comment :

- vous aménager des plages « no-stress » au travail ;
- vous booster dans des moments de perte d'énergie ;
- ou encore développer votre capacité de concentration.

Des petites méditations pour se propulser rapidement dans une bonne énergie.

MÉDITATION - REIKI - TRAVAIL - CALME

Edith Gauthier

Edith Gauthier est Maître enseignante, degré « Shihan », de Gendai-Reiki et praticienne en thérapie énergétique japonaise. Diplômée en Histoire de l'Art, Archéologie, Histoire et Philosophie des Religions, elle étudie les savoirs oubliés de l'Asie, du Tibet et de l'Inde afin de les rendre accessibles et utiles à tous.

Dans la même collection

5 MINUTES
 POUR **MÉDITER**
 Avec son chat



Réf. 57884

