

SUITE DE LA PETITE COLLECTION - DÉJÀ 2000 EX VENDUS SUR LES 2 PREMIERS TITRES

MEV : 12/09/2016
 Paris

MÉDITATION - 438



Dimensions : 11 x 15,5
 Nombre de pages : 50
 Support : Livre Broché
 Collection : 5 minutes pour méditer

6,00 €

Réf. 58884



Bussière

5 MINUTES POUR MÉDITER - ZEN AVEC SON ASSIETTE

Edith Gauthier

Éditions Bussière

Si « nous sommes ce que nous mangeons », nous sommes surtout « comment nous mangeons ». Nous avons un rapport à la nourriture totalement conflictuel : tantôt c'est un plaisir, tantôt un poison... Difficile de trouver le juste milieu ! Dans tous les cas de figure, notre rapport est faux : « on se nourrit » la plupart du temps, sans conscience, et c'est souvent du « remplissage » pour calmer notre stress ou calmer notre estomac...

Que vous soyez au restaurant d'entreprise, chez vous, dans votre voiture en train d'avaler un sandwich, Edith Gauthier vous propose ici de **retrouver la pleine conscience de ce que vous mangez**, de vous réconcilier avec votre nourriture.

Ces **méditations** vont vous aider à vous recentrer, à profiter du moment présent, à lâcher votre mental, l'espace de 5 minutes salvatrices, à entrer dans la conscience du monde vivant dont vous faites partie, mais aussi à développer votre sensibilité, et votre intuition...

MÉDITATION - BIEN-ÊTRE - ALIMENTATION EN CONSCIENCE



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.

Méditation

Bien-être

Alimentation en conscience

Méditation

Bien-être

Alimentation en conscience

Méditation

Bien-être

Alimentation en conscience