

## Laurence Pelegry

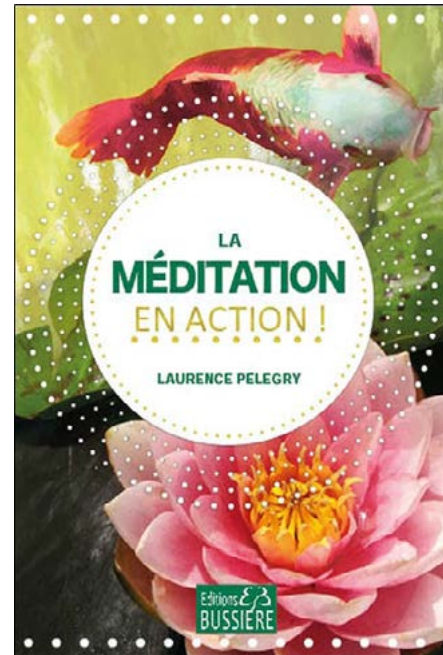
Chant de l'âme humaine en résonnance avec l'univers, la méditation ouvre le cœur et l'esprit, et transforme en profondeur. Elle détend, harmonise le corps et active la lumière de la conscience.

C'est en douceur et avec simplicité que Laurence Pélegry guide aussi bien les débutants que les pratiquants assidus sur divers sentiers de méditation. Bien plus encore, elle vous accompagne avec amour sur le chemin des valeurs humaines, de la découverte des éléments et vous enseigne comment agir en harmonie avec eux.

Vous pourrez apprendre à activer et à équilibrer vos chakras, à soulager votre mal de dos, à méditer avec un enfant ou un animal de compagnie et à développer vos perceptions subtiles, votre créativité.

**Ce guide, pratique et complet, permettra à chacun de développer en toute sécurité et à son rythme sa pratique méditative.**

La collection *En action* vous invite à aborder tous les domaines de l'ésotérisme de manière active afin d'allier connaissances théoriques, entraînements et mise en pratique.



Réf. 70557

Précommande n° : L99144

**10/03/2021**

12 €

Livre Broché • 186 pages • 12 x 18 cm

Illustrations couleur

Collection : « En action »

Religions - Spiritualité

Méditation – 438

Méditation

Chakras

Exercices pratiques

Nature

*Laurence Pélegry exerce en cabinet à Paris. Clairvoyante, énergéticienne, Maître Praticien PNL (Programmation Neuro-linguistique), thérapeute, coach, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages. Également conférencière, elle est spécialisée dans la recherche en parapsychologie et psychothérapie. Elle anime des séminaires de développement personnel et donne des cours de voyance.*

## Le nouveau titre dans la collection “En Action” pour développer sa pratique méditative.

### Table des matières

- Leçon 1 : Tout savoir sur la méditation
- Leçon 2 : Comment se préparer à méditer ?
- Leçon 3 : Les premières méditations
- Leçon 4 : Faire du bien à votre corps
- Leçon 5 : L'Homme et les forces de la nature
- Leçon 6 : L'arbre et les Hommes
- Leçon 7 : La vie trépidante de l'Homme moderne en Occident
- Leçon 8 : Des méditations douces
- Leçon 9 : Les formes géométriques
- Leçon 10 : Le Tan-Tien et la méditation pleine conscience
- Leçon 11 : Les chakras
- Leçon 12 : Les grandes valeurs humaines et concepts utiles
- Leçon 13 : Les méditations d'aide
- Leçon 14 : Des expériences étonnantes

Du même auteur



Réf. 68234



Réf. 68742