

(Mobile library) File size: 31.Mb

Du Calme! La cohérence cardiaque pour une méditation russe

Luca Oppizzi

DU CALME !



LA COHÉRENCE CARDIAQUE POUR
UNE MÉDITATION RÉUSSIE

Par Luca Oppizzi
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #65885 dans eBooksPubli le: 2016-01-07 Sorti le: 2016-01-07 Format: Ebook Kindle

(Mobile library) Du Calme! La cohérence cardiaque pour une méditation russe

Par Luca Oppizzi : Du Calme! La cohérence cardiaque pour une méditation russe before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Du Calme! La cohérence cardiaque pour une méditation russe:

 [Download](#)

 [Read Online](#)

Description :

Présentation de l'auteur L'agitation mentale est un flou et un facteur de découragement pour le méditant, débutant ou chevronné. La frénésie du monde moderne accroit considérablement cette difficulté. Comment concilier méditation et vie contemporaine; pratique spirituelle, vie de famille et travail? Si vous faites partie de celles et ceux qui aspirent la croissance spirituelle en cherchant concilier harmonieusement ces divers aspects de la vie, cet ouvrage vous est destiné. Vous y trouverez des conseils et des méthodes qui vous faciliteront

grandement l'accès à l'état de calme profond. Découvrez comment goûter la paix en dépit des turbulences internes ou externes, l'aide de techniques ancestrales prouvées, expliquées par la science moderne de la cohérence cardiaque. Présentation de l'auteur L'agitation mentale est un flou et un facteur de découragement pour le méditant, débutant ou chevronné. La frénésie du monde moderne accroît considérablement cette difficulté. Comment concilier méditation et vie contemporaine; pratique spirituelle, vie de famille et travail? Si vous faites partie de celles et ceux qui aspirent la croissance spirituelle en cherchant concilier harmonieusement ces divers aspects de la vie, cet ouvrage vous est destiné. Vous y trouverez des conseils et des méthodes qui vous faciliteront grandement l'accès à l'état de calme profond. Découvrez comment goûter la paix en dépit des turbulences internes ou externes, l'aide de techniques ancestrales prouvées, expliquées par la science moderne de la cohérence cardiaque. Biographie de l'auteur Luca Oppizzi est diplômé en Sciences Humaines et psychologue dans sa pratique. Il accompagne les individus et les organisations dans leur développement. Il applique et enseigne notamment la cohérence cardiaque comme méthode de gestion du stress et de l'anxiété. Il pratique la méditation depuis plus de trois décennies et dirige le Centre Kriya Yoga Fribourg où il transmet les enseignements théoriques et techniques du kriya yoga. Visitez www.psycoherence.ch