



Méditer et agir

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Méditer et agir

De Coédition Actes Sud

Méditer et agir De Coédition Actes Sud

 [Télécharger Méditer et agir ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditer et agir ...pdf](#)

64 pages

Présentation de l'éditeur

La méditation connaît aujourd'hui un essor remarquable. Engouement passager ? Pas si sûr. Nos modes de vie effrénés et notre hyperconnectivité ont créé un besoin ardent : celui d'un espace où nous pourrions enfin nous retrouver. Cet ouvrage propose de nous accompagner dans la découverte, pas à pas, de ce territoire intime auquel mène la méditation. Il nous rappelle que méditer ne consiste pas à "se couper du monde", mais qu'il s'agit au contraire d'un retour vers soi comme étape nécessaire au retour vers les autres. Le mieux-être précède le mieux-agir. Méditer, c'est donc entrer dans une relation plus éclairée avec soi-même, mais aussi avec ses proches, ses concitoyens, sa planète... Et si la méditation était finalement l'une des clés du changement que réclament nos sociétés ?

Biographie de l'auteur

Journaliste et réalisatrice de documentaires, Youki Vattier découvre la méditation en travaillant sur un film avec David Servan-Schreiber, psychiatre qui a vulgarisé les bienfaits de cette pratique, notamment sur le psychisme. Elle médite depuis plusieurs années et anime des ateliers d'écriture où l'assise méditative est intégrée dans le processus créatif. Illustratrice et auteur, Lisa Zordan est diplômée des Arts décoratifs de Paris. Après des premiers pas dans l'édition jeunesse, elle s'oriente vers la bande dessinée. Elle publie son premier roman graphique, *Pieds nus dans les ronces*, chez Michel Lagarde en 2015. Ses illustrations dépeignent un univers à la fois onirique et mélancolique.

Download and Read Online Méditer et agir De Coédition Actes Sud #9VIXDWM15KB

Lire Méditer et agir par De Coédition Actes Sud pour ebook en ligne Méditer et agir par De Coédition Actes Sud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Méditer et agir par De Coédition Actes Sud à lire en ligne. Online Méditer et agir par De Coédition Actes Sud ebook Téléchargement PDF Méditer et agir par De Coédition Actes Sud Doc Méditer et agir par De Coédition Actes Sud Mobipocket Méditer et agir par De Coédition Actes Sud EPub

9VIXDWM15KB9VIXDWM15KB9VIXDWM15KB