



Méditer, jour après jour

Christophe André
Éditions de l'Iconoclaste, 2011

“Méditer, ce n’est pas se couper du monde mais au contraire, se rapprocher de lui pour le comprendre, l’aimer et le changer” écrit le psychiatre Christophe André. Chaque chapitre de cet ouvrage vous invite à méditer à partir d’un tableau. En suivant des conseils simples, écrits sur un ton d’une grande justesse, Christophe André vous initie peu à peu à la pleine conscience. Et vous permet de trouver ou retrouver en vous un espace plein de promesses et de richesses. Simple et pratique comme un manuel, ce livre est illustré de tableaux et accompagné d’un cd de méditations conçues et lues par l’auteur.

Modifié en février 2012

©<http://www.psychologies.com/Culture/Philosophie-et-spiritualite/Meditation/Livres/Mediter-jour-apres-jour>