

# TECHNIQUES DE MÉDITATION

## ARTICLES A RECHERCHER SUR LE WEB

Nous avons pensé qu'il serait utile de regrouper sur une seule page les besoins fréquents par rapport à la méditation. Cette liste est régulièrement mise à jour avec de nouveaux articles et recommandations. Nous vous conseillons d'ajouter cette page à vos favoris par commodité. Bonne découverte !

### Articles pour bien démarrer

- Qu'est-ce que la méditation ?
- Comment méditer ? Le mini-guide pour bien débuter !
- Premiers pas dans l'univers de la méditation – 6 astuces pour bien débuter !
- Méditation de 7 minutes – plus d'excuse !
- Pourquoi méditer ?
- Quels sont les bénéfices de la méditation ?
- Choisir un zafu, un premier pas pour bien méditer

### Articles pour continuer

- 5 conseils tout simples pour méditer facilement
- Quelques exercices de méditation au quotidien
- Exercices de méditation pleine conscience
- 5 astuces pour vous aider à mieux méditer
- Quelle attitude adopter pour méditer ? – l'attitude correcte
- Pourquoi méditer plus souvent ?

### Méditations guidées

- Sélection de méditations guidées gratuites
- CDs de méditation guidée – une sélection des meilleurs CDs audios !

### Reportages

- La méditation Vipasanna en prison : un documentaire inspirant !
- La méditation sur France 2 – le reportage d'Emission Spéciale

### Méthode(s)

- Notre accompagnement à la méditation sur 21 jours, pour vous aider à progressivement établir l'habitude de méditer tout en apprenant chaque jour un peu plus.
- Instant Méditation : une formation complète de micro-méditation, un cours par semaine durant 7 mois.

## **Livres recommandés**

- L'Art de la Méditation de Matthieu Ricard
- Mettre en pratique le pouvoir du moment présent de Eckhart Tolle
- Le miracle de la pleine conscience de Thich Nhat Hanh
- La méditation profonde – Le chemin vers la liberté personnelle de Yogani

## **Nos guides électronique Kindle**

- Maigrir sans régime grâce à la méditation, apprendre à manger en pleine conscience
- Méditation au travail : méthodes pratiques de gestion du stress