

C'EST MALIN

Marie-Laurence Cattoire

LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE



Une force pour notre temps

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE

L E D U C . S

Cris, colères, disputes... notre quotidien est jalonné de contrariétés qui nous incitent à nous recroqueviller sur nous-mêmes. Pour redéployer des relations professionnelles, amicales et familiales saines, la méditation de la bienveillance est une aide formidable : elle nous apprend à voir le monde à partir de l'intelligence du cœur et non plus seulement de manière réactionnelle.

Grâce à ce guide très pratique, vous pourrez :

- **pratiquer** la méditation de la bienveillance chez vous et au quotidien ;
- **prendre soin** de vous et des autres ;
- **renouer** avec votre intuition ;
- **avoir davantage confiance** en vous et en votre capacité à aimer ;
- **profiter** des exercices pratiques de l'auteure ;
- **méditer** grâce à des citations de sages.

**PROFITEZ EN TOUTE SIMPLICITÉ
DES BIENFAITS PHYSIQUES ET
PSYCHOLOGIQUES DE LA MÉDITATION
DE LA BIENVEILLANCE**

Marie-Laurence Cattoire est aujourd'hui l'une des principales enseignantes de méditation en France. Elle transmet les pratiques de bienveillance lors de stages et de soirées dans le cadre de l'École occidentale de méditation fondée par Fabrice Midal.

Son blog : www.meditation-et-action

ISBN : 979-10-285-1619-2



9 791028 516192

6 euros
Prix TTC
France

POCHE
L E D U C . S

Illustration de couverture : Valérie Lancaster
Rayon : Bien-être

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La méditation de la bienveillance
Marie-Laurence Cattoire



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E