

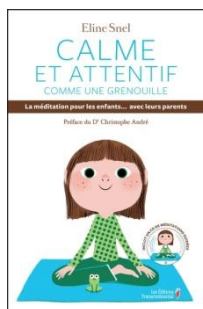
Biblio Pleine Conscience

Enfants

Calme et attentif comme une grenouille+ CD

Eline Snel

Edition Les Arènes



Un cœur tranquille et sage+ CD

Susan Kaiser Greenland

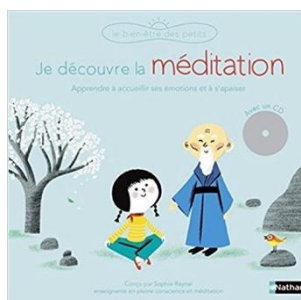
Edition Les Arènes



Je découvre la méditation+ CD

Sophie Raynal et Aurélie Guilleret

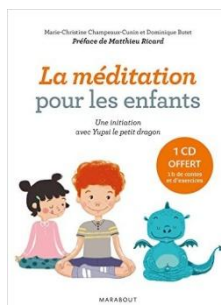
Edition Nathan



La méditation pour les enfants avec Yupsi le petit dragon: Exercices et contes pour entraîner l'esprit et développer l'altruisme + CD

Marie-Christine Champeaux-Cunin et Dominique Butet

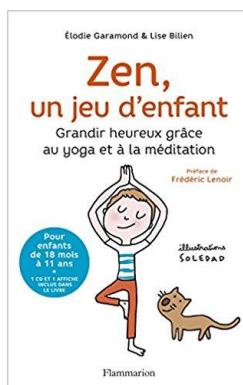
Edition Marabout



Zen un jeu d'enfants: grandir heureux grâce au yoga et à la méditation+ CD

Elodie Garamond et Lise Bilien

Edition Flammarion



Temps Calme
Gilles Diederichs
Edition Larousse

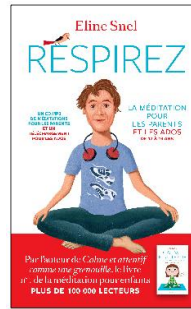


Ados

Respirez+ CD

Eline Snel

Edition Les Arènes



Tout est là, juste là: Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi+ CD

Jeanne Siaud-Facchin

Edition Odile Jacob



Imagine-toi dans la caverne de Platon... : Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison +CD

Jacques de Coulon

Edition Payotpsy



Comment ne pas finir comme tes parents+ CD

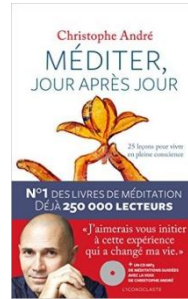
Soizic Michelot et Anaël Assier

Edition Les Arènes



Adultes

Méditer jour après jour+ CD
Christophe André
Edition Iconoclaste



3 minutes à méditer + CD
Christophe André
Edition Iconoclaste



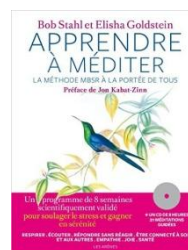
Méditer + CD
Jon Kabat-Zinn
Edition Les Arènes



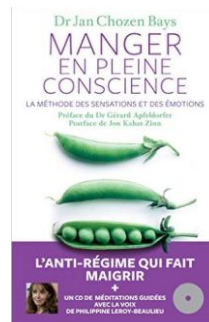
A chaque jour ses prodiges : Etre parent en Pleine Conscience
Jon et Myla Kabat-Zinn
Edition Les Arènes



Apprendre à méditer+ CD
Bob Stahl & Elisha Goldstein
Edition Les Arènes



Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions + CD
Jan Chozen Bays
Edition Les Arènes



Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité+ CD

Michael Chaskalson

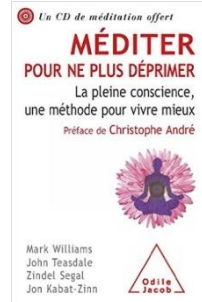
Edition Les Arènes



Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux + CD

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn

Edition Odile Jacob



Méditer pour ne plus stresser: Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien + CD

Mark Williams et Danny Penman

Edition Odile Jacob

