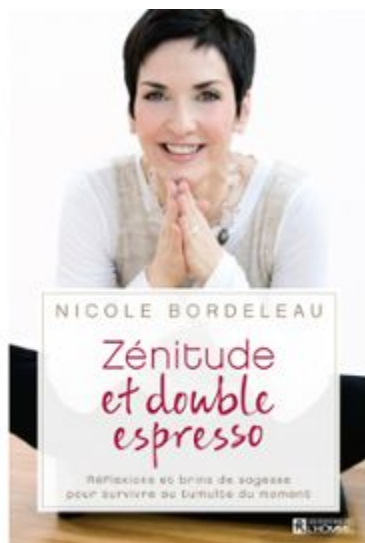


Zénitude et double espresso télécharger ou lire en ligne



Mac OS, Windows



- Auteur(s) : Nicole Bordeleau
- Langue : Français
- Parution : 19/05/2015
- Format : ePub
- Type de DRM : Kobo, Adobe
- Compatibilité : Liseuse, Android
Tablette, Android Smartphone, Ipad, iPhone,

Read or Download (télécharger ou lire en ligne en ligne ou télécharger)

télécharger ou lire en ligne en ligne Zénitude et double espresso - Métro, boulot, rendez-vous, courses à faire, soucis quotidiens... Au cœur de ce tumulte, comment peut-on rester zen? Existe-t-il une méthode pour échapper aux courriels qu'on consulte vingt fois l'heure? Comment quitter le monde des fausses urgences et vivre davantage au présent? Avec simplicité, authenticité et humour, Nicole Bordeleau nous fait partager sa propre quête d'équilibre et d'apaisement. Grâce à des pistes de réflexion, à des exercices et à des méditations, elle nous donne accès à un nouvel art de vivre simple, riche et profond, qui s'adapte facilement à un monde sans cesse en mouvement. Une invitation à reprendre notre souffle, ici et maintenant, pour passer du chaos au calme, de la peur à la liberté intérieure.. Ou télécharger Zénitude et double espresso.

Le livre a été chargé 23.05.2015, 8:40:35

