Apprendre à méditer

Auteur(s) Stahl, Bob (Auteur) ;
Goldstein, Elisha (Auteur) ;
Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Préfacier, etc.) ;
Colette, Olivier (Traducteur)

Titre(s) Apprendre à méditer : la méthode MBSR à la portée de tous / Bob Stahl et Elisha Goldstein ;
préface de Jon Kabat-Zinn ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Olivier Colette.

Editeur(s) Paris : Les Arènes , 2021.

Résumé Dans un monde obsédé par l'urgence et traversé par l'incertitude, nous avons, plus que jamais, besoin de calme, de continuité, de profondeur. La méditation laïque est un outil simple et efficace pour apprivoiser le stress. Tout le monde peut apprendre à méditer. Mise au point par Jon Kabat-Zinn, la MBSR, ou réduction du stress basée sur la pleine conscience, a été scientifiquement validée. Elle est pratiquée dans les hôpitaux, les entreprises, les écoles et les universités du monde entier. Ce manuel, reconnu comme le meilleur guide pratique de mbsr, comporte : * des exercices de pleine conscience, dont le yoga illustre', * des questionnaires d'auto-évaluation, * des tableaux pour noter les progrès accomplis, * des témoignages des auteurs, * des , * un aperçu du programme en 8 séances, * 32 méditations guidées à télécharger. la nouvelle édition de ce livre comprend de nouveaux chapitres et méditations pour : *agir sur la douleur chronique, l'insomnie, l'anxiété', la dépression et d'autres problèmes liés au stress, * apprendre à` cultiver la compassion pour soi, la joie.

Notes Bibliogr. p. 361-365.

Traduit de : A mindfulness-based stress reduction workbook .

Sujet(s) Pleine conscience

Stress ** Prévention

Guides pratiques

Indice(s) 158.12 ;

150

Exemplaires

Support	Livre
Situation	Prêté
Bib. actuelle	CONDOM
Code barre	00107000191927
Genre	Documentaire
Cote	158.12 STA