

# Deuil et pleine conscience

**Auteur(s)** Stang, Heather (Auteur)

**Titre(s)** Deuil et pleine conscience [Texte imprimé] : méditations pour soulager la souffrance et retrouver du sens / Heather Stang ; [traduit par Philippe Lécuyer].

**Editeur(s)** Paris : Editions De La Martinière Jeunesse , DL 2015.

**Résumé** Comment survivre à un deuil, sans soutien adapté ? Basé sur les techniques de méditation de pleine conscience, ce guide pratique, écrit par un professionnel, offre un programme efficace en 8 semaines pour se reconstruire, avec : - Des méditations de pleine conscience pour développer attention et compassion. - Des relaxations guidées pour apaiser l'esprit et les tensions du corps. Se connecter à soi-même et à l'instant présent, pour soulager la souffrance et retrouver du sens.

**Notes** Bibliogr. p. 265-270. Index.

Traduit de : Mindfulness & grief : with guided meditations to calm your mind and restore your spirit .

**Sujet(s)** Méditation

Pleine conscience

Deuil \*\* Aspect psychologique

**Indice(s)** 155.937 ;

130

## Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	NOGARO
Code barre	00296000029086
Genre	Documentaire
Cote	155.937 STA