



Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons...

Olivier Raurich

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons...

Olivier Raurich

 [Telecharger Science, méditation et pleine conscience : La science ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Science, méditation et pleine conscience : La scienc ...pdf](#)

Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons...

Olivier Raurich

Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... Olivier Raurich

Téléchargez et lisez en ligne Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... Olivier Raurich

216 pages

Présentation de l'éditeur

Quoi de commun entre un ermite à demi-nu méditant jambes croisées dans une forêt d'Extrême-Orient, et un cardiologue se concentrant sur son souffle avant d'opérer à cœur ouvert ?

En quelques décennies, la méditation laïque a révélé l'étendue de ses bienfaits dans toutes les sphères de notre société moderne (réduction du stress et des affections qui lui sont liées, de la douleur, du vieillissement cellulaire, etc.). Elle fait l'objet de très nombreuses études en neurosciences, en médecine et en psychologie qui ont confirmé ses vertus et observé ses effets sur le cerveau.

En même temps, le dialogue entre méditation et physique moderne relativité, physique quantique et théorie du chaos se révèle d'une fécondité inattendue pour bouleverser nos préjugés communs, élargir notre vision et nous ouvrir à la fascinante étrangeté de l'univers et de la conscience.

Cet ouvrage, préfacé par Ilios Kotsou et Pierre Gohar, explore en détail les convergences entre la méditation et les différentes avenues de la science moderne de manière claire et pédagogique. Il nous fait toucher du doigt tout ce que la méditation peut nous apporter, individuellement et collectivement, pour la paix et le bien-être de tous.

« Olivier Raurich nous livre un ouvrage rafraîchissant qui présente de manière compréhensible et agréable des connaissances fondamentales passionnantes. »

Ilios Kotsou Biographie de l'auteur

Olivier Raurich, après des études de mathématiques à l'ENS de la rue d'Ulm à Paris, a pratiqué puis enseigné la méditation dans le cadre du bouddhisme tibétain pendant une trentaine d'années. Issue de sa double formation de scientifique de haut niveau et d'enseignant de méditation expérimenté, son approche actuelle de la méditation laïque et humaniste authentifiée par la science moderne répond aux problématiques de nos sociétés contemporaines. Il l'enseigne dans les différentes sphères du monde d'aujourd'hui, comme pratique du bien vivre avec soi-même, avec les autres, ici et maintenant.

Download and Read Online Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... Olivier Raurich #0OCTPV2LJNG

Lire Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich pour ebook en ligne Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich à lire en ligne. Online Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich ebook Téléchargement PDF Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich Doc Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich Mobipocket Science, méditation et pleine conscience : La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons... par Olivier Raurich EPub

0OCTPV2LJNG0OCTPV2LJNG0OCTPV2LJNG