



Livre

Auteur(s) : García, Héctor (Auteur); Miralles, Francesc (Auteur); Donadiou, Julia (Traducteur)

Titre(s) : Namaste [Texte imprimé] : La méthode indienne du bonheur / Héctor García & Francesc Miralles ; Traduit de l'espagnol par Julia Donadiou.

Editeur(s) : Paris : Ed. Solar, 2024.

Contient : Sommaire (p. 9-10), bibliographie (p. 207-[208]), remerciements (p. 209), table (p. 211-[215]), des mêmes auteurs (1 p.).

Résumé : Initiation à la philosophie indienne, notamment à partir d'explications sur la signification du namaste et ses liens avec l'intelligence émotionnelle. Les auteurs s'appuient sur des textes traditionnels associés à des auteurs modernes et à des références tirées de la pop culture. Avec des exercices pratiques pour se libérer du stress, éveiller son potentiel créatif ou progresser vers le bonheur.

Sujet(s) : Développement personnel Sagesse Ayurvéda Yoga Bonheur Inde

Indice(s) : 158.1



Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	158.1 GAR	Documentaires Adultes	prêt normal	Sorti	25/11/2024
