

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

Rédacteur en chef invité

Christophe André

“Ma méthode pour plus de sérénité”

+
NOTRE CAHIER
PRATIQUE

Apprendre à méditer
en 2 ou 20 minutes

LE GUIDE DE LA MÉDITATION

POUR

- ▶ Calmer son stress
- ▶ Stimuler sa mémoire
- ▶ Mieux dormir
- ▶ Apaiser les tensions au travail

SE SENTIR PLEINEMENT PRÉSENT

