

# 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**

