

Ino soma

Renaître par la Pleine Conscience

Se Connecter à Soi et au Monde

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Table des matières

Renaître par la Pleine Conscience.....	1
Introduction.....	3
Qu'est-ce que la pleine conscience.....	3
Avantages d'une vie consciente.....	4
Comment développer la pleine conscience : exercices pour la pleine conscience.....	6
Pratique du yoga.....	10
Cultiver des plantes.....	12
Comment savoir quand vous devenez conscient.....	19
principes de pleine conscience que vous pouvez appliquer dans votre vie quotidienne.....	23
Conclusion.....	31