



**Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation :  
Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux  
gérer les émotions et le vécu corporel**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel

*Jacques Vigne*

**Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel** Jacques Vigne

Voici une réflexion fondamentale sur les processus en oeuvre dans la méditation tels qu'ils ont été élaborés depuis 4 500 ans en Inde et depuis 2 500 ans par le bouddhisme. Le Dr Jacques Vigne y étudie une notion centrale dans le yoga, peu connue en Occident, de rééquilibrage des latéralités corporelles et d'ouverture des canaux d'énergie, avec ses corrélations neurologiques et psychologiques. Il nous enseigne comment gérer mieux nos émotions et notre mental afin de développer en nous ce qu'il appelle un corps vécu, ce corps subtil que l'on peut métamorphoser grâce à des pratiques appropriées qu'il détaille avec précision. Ce livre dense et profond trace les contours d'une science contemplative qu'il s'agit d'intégrer dans notre culture moderne. Le Dr Jacques Vigne nous propose ici un approfondissement de l'héritage traditionnel, une magistrale synthèse, un ouvrage novateur sur la gestion de nos états d'âme et la découverte de notre être.

 [Télécharger Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditati ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ouvrir nos canaux d'énergie par la médita ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel Jacques Vigne**

---

272 pages

Présentation de l'éditeur

Voici une réflexion fondamentale sur les processus en oeuvre dans la méditation tels qu'ils ont été élaborés depuis 4 500 ans en Inde et depuis 2 500 ans par le bouddhisme. Le Dr Jacques Vigne y étudie une notion centrale dans le yoga, peu connue en Occident, de rééquilibrage des latéralités corporelles et d'ouverture des canaux d'énergie, avec ses corrélations neurologiques et psychologiques. Il nous enseigne comment gérer mieux nos émotions et notre mental afin de développer en nous ce qu'il appelle un corps vécu, ce corps subtil que l'on peut métamorphoser grâce à des pratiques appropriées qu'il détaille avec précision. Ce livre dense et profond trace les contours d'une science contemplative qu'il s'agit d'intégrer dans notre culture moderne. Le Dr Jacques Vigne nous propose ici un approfondissement de l'héritage traditionnel, une magistrale synthèse, un ouvrage novateur sur la gestion de nos états d'âme et la découverte de notre être. Biographie de l'auteur Médecin psychiatre, fin connaisseur de la philosophie et des pratiques spirituelles de l'Inde, l'auteur y vit la majeure partie de l'année. Il a publié au Relié : L'Inde intérieure et La faim du vide.

Download and Read Online Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel Jacques Vigne #481GTELDQIB

Lire Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne pour ebook en ligne Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne 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 Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne à lire en ligne. Online Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne ebook Téléchargement PDF Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne Doc Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne Mobipocket Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation : Yoga, bouddhisme et neurosciences pour mieux gérer les émotions et le vécu corporel par Jacques Vigne EPub

**481GTELDQIB481GTELDQIB481GTELDQIB**