

Communiqué

Méditation pleine conscience

Une clef majeure pour triompher des épreuves

Patricia Marcos

Ce livre, accompagné d'un CD, est un guide pratique d'apprentissage de la *Méditation pleine conscience*. Il présente une méthode simple pour évoluer vers une meilleure connaissance de soi, pour trouver l'apaisement du mental et l'équilibre intérieur.

Essentiellement pratique, il s'adresse à un large lectorat qui peut s'identifier à l'expérience de l'auteur. Elle part de son vécu personnel et clinique, montre comment elle a découvert la méditation et l'a ensuite mise en pratique. Elle répond aux questions, parfois très simples, posées par les patients rencontrés au cours des séances individuelles, ateliers, formations et nombreux stages qu'elle a organisés et animés.

Les exercices aident à vivre son présent avec davantage d'intensité, à être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions.

La *Méditation pleine conscience*, développe une perspective unifiante de l'être humain, intégrant à la fois ses dimensions corporelles, émotionnelles, psychiques et spirituelles.

Un CD, premier d'une longue série, offre à chacun la possibilité de mettre en pratique cette méthode unique en son genre.

Il propose des exercices inscrits dans la vie quotidienne et offre des trames d'exercices et différents protocoles pouvant être transférés sur un baladeur numérique.

L'utilisateur, maître de sa démarche, évolue ainsi à son rythme.



108 pages

155 mm x 230 mm

ISBN : 978- 2-35185-124-1

Prix public : 15 euros

Éditions Le Temps Présent
8, rue de la mare
80 290 AGNIÈRES
Tél. : 03 22 90 11 03



L'auteur :

Depuis 30 ans, Patricia Marcos poursuit un parcours de recherche dans le domaine psychocorporel et les états de consciences modifiées. Elle oriente son accompagnement et son enseignement dans une démarche intégrative qui prend en compte toutes les dimensions reliant le corps, le psychisme, le cœur, le relationnel et le spirituel tout en restant à l'écoute de l'environnement.

Psycho-somatothérapeute, sophrologue, formatrice en thérapie psychocorporelle, conférencière, elle exerce à Toulouse où elle anime un atelier hebdomadaire de *Méditation pleine conscience* et des stages d'évolution personnelle.

Pour la joindre :

Site : patriciamarcos-psychosopro.com

Adresse :

23 place Saint Georges Toulouse

31 000 France

Tel : 06 62 06 97 97

Contact presse : JMG éditions

E-mail : auteur@jmgéditions.fr

Tél. : 03 22 90 11 03