

Des méditations

Fabrice Midal.

<https://l.ead.me/bcGKAB>

1. Les 4 forces

<https://l.ead.me/bcGKaN>

2. Ne pas se laisser faire par vos émotions

<https://l.ead.me/bcGKI4>

3. La pratique des bonjours

<https://l.ead.me/bcGKOQ>

4. L'attention focalisée et la présence ouverte

<https://l.ead.me/bcGKB5>

5. Foutez vous la paix

<https://l.ead.me/bcGKXT>

6. La pratique de rain

<https://l.ead.me/bcGDpp>

7. S'aimer pleinement

<https://l.ead.me/bcGDhR>

8. Méditer face au stress

<https://l.ead.me/bcGDov>

9. Guérir l'enfant blessé en soi

<https://l.ead.me/bcGDmQ>

10. La vraie pratique de l'amour de soi

<https://l.ead.me/bcGKBf>

11. Etre soi

<https://l.ead.me/bcGKSa>

12. Un rapport aux émotions

<https://l.ead.me/bcGDnv>

13. L'amour de soi, des approches