



## **La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité

*Gyalwa Dokhampa*

**La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité** Gyalwa Dokhampa

 [Télécharger La retraite de l'esprit: Trouver le calme dan ...pdf](#)

 [Lire en ligne La retraite de l'esprit: Trouver le calme d ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité Gyalwa Dokhampa**

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

Comment faire pour apporter un peu de paix et d'équilibre dans nos vies trépidantes ? C'est un petit vélo qui nous tourne dans la tête. Notre esprit court, court, court d'une idée à l'autre. Il saute d'un moment de stress à une plage d'ennui, d'un accès de colère à une crise de fou-rire. Et si nous offrions une retraite à nos esprits, une cure de calme pour voir la vie différemment, pour redevenir vifs, créatifs, détendus et confiants ? Face au tsunami de stress qui nous écrase si souvent, Gylawa Dokhampa nous montre comment calmer notre esprit et notre corps. Le fraîcheur et la lucidité d'un jeune maître bouddhiste ancré dans la modernité.

Biographie de l'auteur

Son Eminence Gyalwa Dokhampa, aussi connu sous le nom de Khamtrul Rinpoche, a été reconnu par le Dalaï Lama comme la neuvième incarnation du Gyalwa Dokhampa dans la lignée Drukpa du bouddhisme. Il est installé au Bhoutan et au Népal et enseigne dans le monde entier en apportant un regard jeune et dynamique sur les préceptes traditionnels du bouddhisme.

Download and Read Online La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité Gyalwa Dokhampa  
#DHF0CI1ZNGB

Lire La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa pour ebook en ligneLa retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa 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 La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa à lire en ligne. Online La retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa ebook Téléchargement PDFLa retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa DocLa retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa MobipocketLa retraite de l'esprit: Trouver le calme dans un monde agité par Gyalwa Dokhampa EPub

**DHF0CI1ZNGBDHF0CI1ZNGBDHF0CI1ZNGB**