



Autoformation

Titre(s) : Méditation et musique.

Editeur(s) : Toutapprendre - MedItBe.

Contient : Méditation et musique. 10237.

Résumé : La musique accompagne l'être humain depuis la nuit des temps, elle est omniprésente.



Dans le cadre de la méditation, une musique lente et répétitive favorise la synchronisation de sa respiration avec la mélodie et permet de se laisser porter par les instruments en étant attentif à ce que nous éprouvons.

Sujet(s) : Méditation

Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
ToutApprendre		En ligne	Autoformation		Prêt normal	En rayon		