

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour APPRENDRE
À MÉDITER

EYROLLES

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour APPRENDRE
À MÉDITER

EYROLLES

50 EXERCICES

pour **APPRENDRE**
À MÉDITER

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Géraldyne Prévot-Gigant est psychothérapeute, coach en développement personnel et formatrice. Maître-praticien en PNL et hypnothérapeute, elle anime des groupes de parole, des stages et des ateliers de méditation. Vous pouvez la retrouver à l'adresse suivante : www.geraldyneprevot.com

Avec la collaboration de Fanny Morquin



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54762-7

Géraldyne Prévot-Gigant