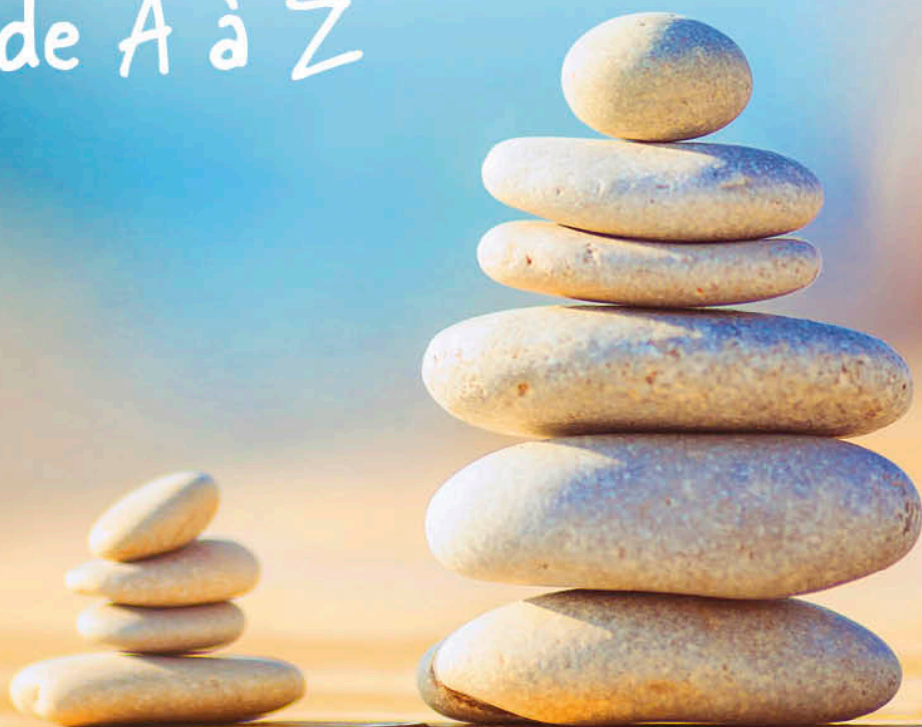


Jean-Yves BOUILLER

LA MÉDITATION

de pleine conscience

de A à Z



ellipses

SOMMAIRE

• Remerciements	5
• Préface	7
• Introduction	9
A comme Acceptation	17
B comme Bienveillance	23
C comme Conscience	33
D comme Défusion	39
E comme EGO	47
F comme Fondamentaux	61
G comme Guidé	67
H comme Habitudes	83
I comme Informelle	89
J comme Jugement	103
K comme Kabat Zinn	111
L comme Lâcher prise	117
M comme Mantra	125
N comme Nulle part où aller	129
O comme Objectif	141
P comme Psychothérapie ACT	149
Q comme Quiétude	157

R comme Respiration	165
S comme Sens à la vie	177
T comme Temps Présent	189
U comme URGENT	197
V comme Visualisation	203
W comme Wellness (Bien-être)	207
X comme XXI^e siècle	215
Y comme Yoga	219
Z comme ZEN	225
• Conclusion	229
• Postface	233
• Bibliographie	235