

## **Méditation de la montagne**

Extrait du livre-CD

Méditer : 108 leçons de pleine conscience (MP3 CD inclus) Broché – 2 novembre 2011

de Jon Kabat-Zinn (Auteur), Bernard Giraudeau (Lecteur), Olivier Colette (Traduction)

<https://drive.google.com/file/d/1LntxwX4icx-obDbkJWFmWdgijsFGZJOd/view?usp=sharing>