



## Méditer en pleine conscience

*L'art de la réceptivité*

Pascal Ide

- Le dernier Pascal Ide, avec une préface de Christophe André
- Un regard scientifique, humain et chrétien
- Pour découvrir la méditation de pleine conscience et en goûter les bienfaits

**A**ujourd'hui en plein essor, la méditation de pleine conscience suscite curiosité, attrait et parfois crainte chez un certain nombre de chrétiens. Comment s'y retrouver ?

Dans ce livre, Pascal Ide fait le point sur cette pratique nouvelle dont les effets bénéfiques sont aujourd'hui largement démontrés. Il nous montre que, **bien comprise et bien pratiquée, la pleine conscience est compatible avec la foi chrétienne**. Elle est même un outil puissant, qui, en rendant pleinement disponible au présent, apaise les ruminations douloureuses, dispose à la gratitude et aide à la prière.

**Un ouvrage précieux – témoignages et exercices à l'appui – pour découvrir les bases de la pleine conscience et en expérimenter dès à présent les bienfaits.**

**Pascal Ide** est prêtre du diocèse de Paris et membre de la Communauté de l'Emmanuel.

Du même auteur :



Contact Presse : Anne-Sophie Chauvet  
01 58 10 75 06 - 06 25 35 48 34  
aschauvet@editions-emmanuel.fr

Sortie le 20 octobre 2021  
15 x 22 - 220 pages - 18 €