

Bibliographie pour la formation “Apprendre à transmettre les bases de la méditation”

Ouvrages de base recommandés pour explorer la pratique de la méditation et se préparer à la transmettre

- *Esprit zen, esprit neuf*, Shunryu Suzuki
- *La méditation*, (Que sais-je), Fabrice Midal
- *Foutez-vous la paix*, Fabrice Midal
- *La méditation c'est malin*, Marie-Laurence Cattoire
- *Pratique de la Méditation*, Fabrice Midal
- *Méditer pour les nuls*, Fabrice Midal
- *Shambhala, la voie sacrée du guerrier*, Chögyam Trungpa

Ouvrages et références complémentaires liés au cours en visioconférence “Comment transmettre à différents publics”

- *Et si la méditation était la solution ?* Mathieu Brégégère
- *Méditer avec les enfants*, Clarisse Gardet

Voici les ressources en lien avec le module du 12/11/22 Méditation & entreprise

- Rencontre avec Sylvaine Perragin → <https://youtu.be/qdG1OkjrZPA>
- *Le Bonheur d'être leader*, Tal Ben Shahar et Angus Ridgway
- *Éclore, enfin*, Marie-Laurence Cattoire
- *La Méthode Foutez-vous la paix*, Fabrice Midal

Voici les ressources en lien avec le module du 13/11/22 Méditation & personnes âgées

- *Plaidoyer pour les vieux* Jérôme Guedj
- Rencontre avec Melissa Asli-Petit “Vieillir c'est vivre et ça commence dès la naissance” → <https://www.youtube.com/watch?v=Ddmjel4jHiM>