



# Programme de 8 jours de Méditation

Sophie Caristan-Llamas, 27 avril 2020

**Bonus**  
Ressources documentaires

## Emissions de radio :



Aux origines de la méditation par **Éric Rommeluère**

22/07/2019

<https://www.franceculture.fr/religion-et-spiritualite/aux-origines-de-la-meditation>

## Bouddhisme

<https://www.franceculture.fr/emissions/series/bouddhisme>

## Articles :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Bouddhisme>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine\\_conscience](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine_conscience)

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Vipassana%C4%81>

## Livres :

Ouvrages de base sur le bouddhisme et la méditation :

- [sélection de Terre d'Eveil](#)
- [sélection de pleine.conscience.be](#)

La Méditation De Pleine Conscience Pour Les Nuls de Alidina Shamash © Notice établie par DECITRE, librairie

## Vidéos YouTube :

[Sagesses bouddhistes - pratiquer la méditation au quotidien](#)

Christophe André - Émission diffusée le 6 novembre 2011

Présentation : Aurélie Godefroy

