



Programme de 8 jours de Méditation
Sophie Caristan-Llamas, 1^{er} mai 2020

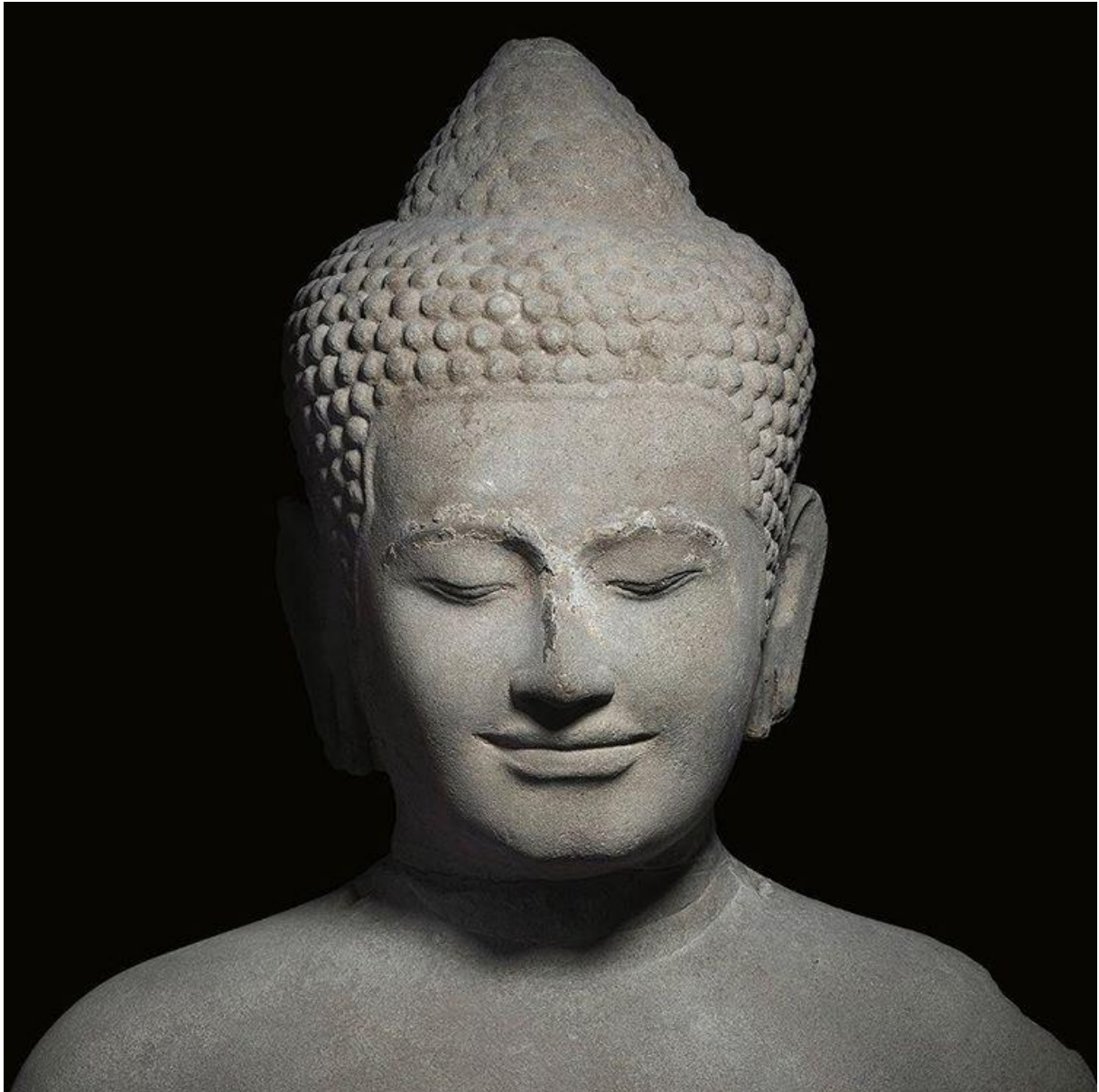
Jour 5 : Accueillir la vie par un sourire ou le pouvoir du OUI

Bonus : Le sourire du Bouddha

Exposition – Bouddha, la légende dorée

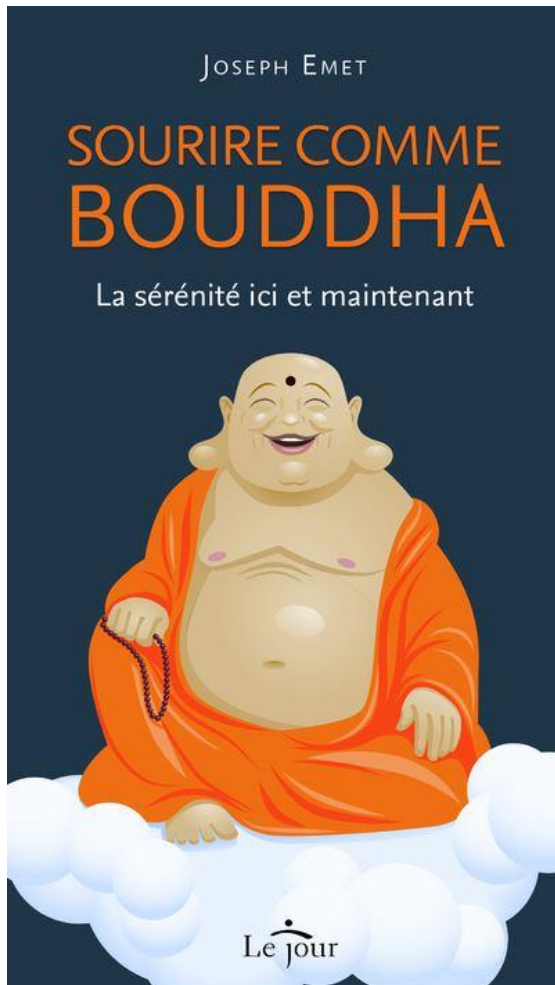
19 juin 2019 - novembre 2019

<https://www.guimet.fr/event/expobouddha/>



Lire :

<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/L-optimisme-ca-s-apprend/Le-sourire-eternel-de-Bouddha>



Quand la psychologie positive rencontre la sagesse bouddhiste. Dans ce livre inspirant et empreint de sagesse, Joseph Emet s'intéresse à la sagesse séculaire du bouddhisme et aux dernières recherches scientifiques sur le bonheur. Comment remplacer la pensée négative par la pensée positive ? Comment s'adonner à la contemplation tranquille pour délaissier la frénésie qui nous épuise ? Et qu'en est-il de notre devoir envers nous-mêmes de vivre une vie heureuse ?