



DVD documentaire

**Auteur(s)** : Laborde, Benoît

**Titre(s)** : Les étonnantes vertus de la méditation / Benoît Laborde, réal. ; Bruno Bucher, Benoît Laborde, scénario.

**Editeur(s)** : Issy les Moulineaux : Arte Vidéo, 2017.

**Résumé** : On vante souvent le bien-être de ceux qui s'adonnent à la méditation. Mais peut-elle même être bénéfique à la santé ? La méditation, une fois dépouillée des voiles de spiritualité qui l'accompagnent, s'avère un exercice cérébral très bénéfique : antidépresseur, antidouleur, stimulant immunitaire... Des effets dont la science commence à expliquer les fondements. Enquête sur les pouvoirs de la méditation sur le corps.

**Notes** : Prêt + Consultation. - Sous-titres pour malentendants : Français.

**Sujet(s)** : Films documentaires Méditation

**Courriel** : <https://www.colaco.fr/images/articles/F94002.jpg>



## Exemplaires

| Localisation    | Support      | Genre        | Genre | Cote    | Situation | Date retour |
|-----------------|--------------|--------------|-------|---------|-----------|-------------|
| Multimédia/ciné | DVD          | Doc 100      |       | 158 LAB | En rayon  |             |
| ma              | documentaire | Philo/Psycho |       |         |           |             |