

# Table des matières

## **Chapitre 1 : méditation et succès**

- *Méditation et vie moderne ?*
- *Comment la méditation peut contribuer à la qualité de vie...et "au succès"*
- *Faire en sorte que la méditation soit efficace pour vous*

## **Chapitre 2 : les bénéfices de la méditation**

- *Les bénéfices de la méditation pour les entrepreneurs... et tous les autres !*
- *Méditation d'entreprise et moral des employés*
- *Les bénéfices de la méditation pour le bien-être personnel*

## **Chapitre 3 : la pratique de la méditation**

- *Préparer le corps et l'esprit à la méditation*
- *La posture méditative*
- *Exercices de méditation*