

# Méditer avec son cœur et ses cinq sens

Stéphanie Halperson

Avant sa **conversion à la foi chrétienne**, il y a une vingtaine d'années, Stéphanie Halperson a pratiqué divers types de **méditations** issus des traditions orientales. Alors que ce qu'elle recherchait était la paix du cœur, elle finit par sombrer dans ce qu'elle voulait fuir : le vide intérieur.

C'est en allant pratiquer le silence dans une église, comme son maître bouddhiste le lui avait recommandé, que la **puissance inouïe de l'Amour de Dieu est venue la combler**. Cette expérience déterminante a fondé la foi de Stéphanie Halperson et lui a donné la grâce de la prière.

Dans ce livre elle propose des **méditations chrétiennes** qui sollicitent l'**imagination** et les **cinq sens**. Certaines sont inspirées des **Exercices spirituels de saint Ignace**. Toutes sont précédées d'un court **témoignage** à propos de l'action de Dieu dans sa vie.

L'auteur propose également des exercices de **détente corporelle** pour affûter sa réceptivité sensible et entrer davantage dans une **intimité** avec le **Christ**.

Un livre à mettre entre toutes les mains ne serait-ce que pour prouver qu'il existe bien une manière chrétienne de méditer.



## L'app pour méditer !



Flashez le QR code et téléchargez l'application **MeditaCoeur** qui propose des exercices de méditation chrétienne avec la voix de Stéphanie Halperson ou celle du père Sébastien Marie (Com. St Jean)

## L'auteur



Mère de deux enfants, **Stéphanie Halperson** dirige un marché cosmétique en Angleterre. Bien qu'elle ait passé une partie de son enfance en face du Carmel de Lisieux, elle a longtemps cherché sa voie dans les spiritualités orientales. Mais seul le Christ pouvait réellement combler son cœur et apaiser sa soif.

Domaine de Burtin – 41600 Nouan-Le-Fuzelier – France – fax : 02 54 88 97 73 - [www.editions-beatitudes.com](http://www.editions-beatitudes.com)

**Contact libraires** : Isabelle Arrondeau - [edb.serviceclients@wanadoo.fr](mailto:edb.serviceclients@wanadoo.fr) - 02 54 88 21 18

**Contact presse** : Pauline Tellier - [communication@editions-beatitudes.fr](mailto:communication@editions-beatitudes.fr) - 02 54 88 78 18

## Prière et méditation

Stéphanie Halperson

# Méditer

avec son cœur  
et ses cinq sens



Pour chaque jour une méditation chrétienne qui sollicite l'imagination et les cinq sens

ISBN : 979-10-306-0387-3

Prix de vente : 15,50 €

Date de parution : Septembre 2021

Format : 135 x 210 mm

Nb de pages : 176 pages

Ref EdB : EdB 0482

Code CLIL : 4270 - Méditation

