<p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">

Milano &#65533; Viviamo in un periodo in cui diventa urgente recuperare all'interno di noi uno spazio che ci permetta di tenerci saldi e non farci travolgere dai continui sommovimenti esterni e dalla sofferenza che ne consegue; in questo senso la meditazione laica rappresenta una pratica centrale per la nostra epoca perch&#65533;offre una possibilit&#65533;aperta a tutti, indipendentemente dal credo religioso, aprendo strade di dialogo tra le grandi religioni e tra credenti e non credenti al riparo da atteggiamenti integralisti. Come la psicoterapia si basa sull'idea che possiamo cambiare e i suoi effetti nel breve e lungo termine sono da tempo confermati a livello scientifico. &#65533;stato il Dalai Lama a met&#65533;degli anni novanta, attraverso il &#65533;Mind and Life Institute&#65533;, a spronare la ricerca scientifica sui risultati positivi della meditazione e sulle emozioni positive. (Jacques Vigne: meditare ci salver&#65533;/em>, "Yoga journal", 19 ottobre 2016). Vigne, partendo dalla sua trentennale esperienza di insegnamento della meditazione, nel corso del seminario propone un percorso per introdurci nel vivo della pratica, attraverso metodologie collaudate (come l'osservazione del respiro naturale), integrandole con le pi&#65533; recenti acquisizioni scientifiche. Una parte del seminario sar&#65533;dedicata alla meditazione camminata, una pratica per tutti, priva di sforzo, che ancora una volta ci fa entrare nella gioia del momento presente. &#65533;</p> <p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: justify; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal">&#65533; Jacques Vigne, psichiatra francese, uomo di scienza e ricercatore spirituale, vive da oltre vent&#65533;anni in India. Ha seguito gli insegnamenti di Swami Vijay&#65533;anda, diretto discepolo di Ma Anandamayi. &#65533;autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. Conduce da anni gruppi di meditazione in varie parti del mondo. &#65533; Jacques Vigne ha pubblicato per MC Editrice: Vijay?<span style="font-family: 'Palatino

Linotype', serif">nanda, Un medico francese in Himalaya, Milano 2007; Anoressia e conoscenza interiore, Milano 2010; Meditazione, emozioni e corpo cosciente, Milano 2012; Dalla depressione alla rinascita, Milano 2013; Guarire con il sole e con la terra, Milano 2014; L&#65533;urgenza di una meditazione laica, Milano 2015; Il gioco delle parole aperte, Milano 2015; Tenzin Palmo. Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano, Milano 2016; La parola viva di Ma Anandamayi, Milano 2017.   &#65533; &#65533; &#65533;   Ingresso 35&#65533; Per informazioni e iscrizioni 344.13.222.70&#65533;oppure scrivere a commerciale@mceditrice.it