

Jacques Vigne torna in Italia in maggio.

Con piacere vi segnaliamo l'incontro di due giorni organizzato da Associazione Movimenti Cambiamenti e MC Editrice

Il momento della cura per sé e per gli altri

Seminario condotto da Jacques Vigne - **13 e 14 maggio 2023** presso Cascina Vitale - Associazione Movimenti Cambiamenti

In questo periodo la cura è diventata indispensabile. Occorre scoprirla, promuoverla e sostenerla come strada da percorrere per avere la forza di superare le ondate di negatività, sfiducia e rassegnazione in cui spesso siamo trascinati.

Durante le due giornate di seminario (**13 e 14 maggio**) Jacques Vigne ci guiderà in questo percorso (approfondendo alcuni temi a partire, in particolare, dal libro Neurobiologia della Meditazione):

- Come, attraverso la cura e l'esercizio continuo dell'attenzione, è possibile superare il dolore; uscire dalla solitudine, superare le negatività che produciamo e che ci vengono dall'ambiente esterno. Come trasformare le avversità in occasioni di progresso e crescita spirituale.
- La cura come via della pace interiore e di cambiamento, la possibilità quindi di trasmetterla agli altri, al mondo.
- Comprendere come la cura di sé è necessariamente collegata a quella verso gli altri e il suo esercizio restituisce fiducia e anche gioia.

In **ognuno dei due giorni** Jacques Vigne ci accompagnerà in una **camminata meditativa** negli ampi spazi lungo i campi e il torrente. Questa "esplorazione" sarà preceduta da una brevissima **introduzione** su questo particolare territorio che permetta di comprendere meglio il luogo e di stabilire dei collegamenti tra "il dentro e il fuori". E anche di scoprire le possibilità di un'azione concreta, ognuno a suo modo e secondo le sue inclinazioni.

Jacques Vigne medico psichiatra francese, ha vissuto per oltre 25 anni in India, ricercatore e maestro di meditazione, autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte fra scienza (neuroscienza) e medicina occidentale e filosofie indiane e orientali. I suoi numerosi libri, tradotti in svariati paesi, sono contraddistinti da un approccio sempre rigoroso e da una vasta documentazione di supporto e nel contempo sono frutto di ricerche ed esperienze sul campo. Da qui la loro diffusione tra un vasto pubblico.

roman,times">
 Info </p><p>E♦ possibile partecipare anche a una sola giornata e anche andare e tornare nei due giorni, data la vicinanza con Milano (Localit♦Pontecurone, a 10 minuti dal casello A7♦Castelnuovo Scrivia, circa 40 minuti da Milano). Chi sceglie il treno pu♦avvertire e daremo indicazioni.</p></div><p>
 Chi volesse pernottare pu♦rivolgersi all♦agriturismo La Mirabella (339 3322940 - www.lamirabella.it), la struttura ricettiva pi♦ vicina o cercare alloggio in altre localit♦in zona come Tortona.

 Il luogo: la cascina Vitale (anticamente Vig♦/strong>), ai piedi delle colline, vicino ad un importante punto di guado del Curone, si trova in una localit♦abitata fin dalla preistoria; reperti archeologici rinvenuti in scavi recenti indicano contatti con popolazioni celtiche, liguri ed etrusche.

 Da vedere negli immediati dintorni: il paese di Volpedo con lo studio di Giuseppe Pellizza e la Pieve romanica di San Pietro; la Pieve romanica Santa Maria a Viguzzolo; la Pinacoteca di Tortona dedicata al Divisionismo.

 Per INFORMAZIONI su costi e prenotazioni: michela.bianchi@mceditrice.it

 Per motivi organizzativi occorre prenotare entro il 23 aprile.</p><p>♦</p><p> </p><p> </p>