

E' DISPONIBILE IL NUOVO LIBRO di Jacques Vigne **ALLEVIARE IL DOLORE E LA SOFFERENZA** **Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze**

Il dolore può essere considerato un richiamo: una tigre che si impara a cavalcare. La sofferenza viene generalmente vissuta con un senso di frustrazione, come se impedisse ogni possibilità di benessere. Eppure, quando prendiamo il coraggio di andare al cuore di questo male che tanto ci spaventa, possiamo ritrovare stabilità e serenità.

Rivoltare il dolore, superare la sofferenza e trasformarla in opportunità. Quanto l'autore, medico psichiatra, propone in questo libro attraverso un percorso articolato, originale e di pratiche concrete, in continuo collegamento con la ricerca scientifica e le neuroscienze.

[Leggi la scheda](index.php?option=com_virtuemart&page=shop.product_details&flypage=flypage_new.tpl&product_id=91)

