<h2>Uscire dalla depressione
</h2><h3>Un percorso psicoterapeutico e spirituale
Maggio 2014: ciclo di incontri con Jacques Vigne a Milano </h3> Dopo la pubblicazione del libro Dalla depressione alla rinascita. Luci del vuoto. Un percorso psicoterapeutico e spirituale per MC Editrice, lo psichiatra e psicologo spirituale francese Jacques Vigne sar&#65533;a Milano dal 9 al 15 maggio per una settimana di incontri, conferenze e seminari di meditazione in vari luoghi della citt&#65533; Jacques Vigne, psichiatra e psicologo spirituale francese, vive da oltre venti anni in India; uomo di scienza e profondo conoscitore delle tradizioni spirituali indiane ha saputo coniugare nella pratica la doppia esperienza di medico e di ricercatore spirituale, applicando i metodi dell'indagine scientifica al suo percorso di ricerca interiore sotto la guida di grandi anime come la mistica indiana Ma Ananda Moy e di Swami Vijayananda.
Conduce da anni gruppi di meditazione in India e in Europa, e nel 2012, in una lunga tourn&#65533; italiana, ha presentato i frutti di oltre un ventennio di esperienza nell'insegnamento della meditazione nel suo lavoro Meditazione, emozioni e corpo cosciente (MC Editrice 2012), in cui si intrecciano e si fondono aspetti di buddismo e induismo, Vipassana e Raja yoga.
&#65533;autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana.
Per MC Editrice ha pubblicato inoltre Vijajananda. Un medico francese in Himalaya (2007) Anoressia e conoscenza interiore (2010).
Il suo ultimo libro propone un mutamento di prospettiva, che porta a considerare lo stato e i sintomi della depressione come occasioni e segnali di cambiamenti in senso evolutivo. Ci&#65533;che &#65533;motivo di sofferenza diventa impulso e strumento di rinascita. Si tratta di un percorso che integra psicoterapia e spiritualit&#65533;specificando e salvaguardando i rispettivi campi. Guarire la mente o &#65533;guarire dalla mente&#65533;? Il punto da cui partire non &#65533;l&#65533;analisi, pur necessaria, dell&#65533;origine della patologia, ma il sostegno rappresentato dalla natura fondamentalmente sana della persona. Psicoterapia e meditazione hanno in comune un repertorio di pratiche. Il libro contiene una selezione di pratiche meditative, sperimentate negli anni e descritte qui per la prima volta. <h3 align="justify">Jacques Vigne a Milano</h3>
9 maggio, ore 18.30: Centro Culturale Anantamatra - Via C. Torre 22, ang. Via Lombardini Conferenza di Jacques Vigne e introduzione ai temi del seminario dei giorni 10 e 11 maggio.
10 - 11 maggio, dalle ore 9.30: Centro Culturale Anantamatra - Via C. Torre, 22, ang. Via Lombardini Jacques Vigne conduce un seminario intensivo di meditazione. Per info su costi e iscrizione: Centro Culturale

Anantamatra, tel. 02 8375518 - cell. 338 4288113 | info@anantamatra.it.
13 maggio, ore 18.30: Libreria Azalai - Via Gian Giacomo Mora 15 Conferenza di Jacques Vigne a partire dal suo ultimo libro Dalla depressione alla rinascita.
14 maggio, ore 20.30: Gogol&#65533;Ostello & Caft&#65533;Letterario - Via Chieti 1 Jacques Vigne presenta il suo ultimo libro Dalla depressione alla rinascita. Ingresso libero (richiesta prenotazione: tel. 02 36755522 | info@gogolostello.it). > scarica il calendario completo degli appuntamenti milanesi L&#65533;Autore sar&#65533;inoltre a disposizione per incontrare il pubblico presso la casa editrice previo appuntamento.