

<p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center"></p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center"></p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">Mercoled9 maggio 2018</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center"></p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">Seminario condotto da Jacques Vigne</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">Meditazione laica nelle tradizioni occidentale e orientale</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">prima parte: introduzione alla meditazione</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">seconda parte: meditazione guidata seduta e camminata meditativa</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center"></p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">
</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">Frigoriferi Milanesi</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">sala Carroponte dalle ore 15.30 alle 18.00</p><p style="margin: 0cm 11.7pt 0.0001pt 7.1pt; text-align: center; text-indent: 7.1pt" class="MsoNormal" align="center">via Piranesi 10,

Milano

◆

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 perché offre una possibilità 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.

◆ stato il Dalai Lama a metà degli anni novanta, attraverso il Mind and Life Institute, a spronare la ricerca scientifica sui risultati positivi della meditazione e sulle emozioni positive. (Jacques Vigne: meditare ci salverà, "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 più recenti acquisizioni scientifiche.

Una parte del seminario sarà dedicata alla **meditazione camminata**, una pratica per tutti, priva di sforzo, che ancora una volta ci fa entrare nella gioia del momento presente.

◆

◆

Jacques Vigne, psichiatra francese, uomo di scienza e ricercatore spirituale, vive da oltre vent'anni in India. Ha seguito gli insegnamenti di Swami Vijayanda, diretto discepolo di Ma Anandamayi. ◆ 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.

Jacques Vigne ha pubblicato per **M&C Editrice**: *Vijay*

3 / 3