

E' DISPONIBILE IL NUOVO LIBRO di Jacques Vigne ALLEVIARE IL DOLORE E LA SOFFERENZA Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze Il dolore pu 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 possibilit di benessere. Eppure, quando prendiamo il coraggio di andare al cuore di questo male che tanto ci spaventa, possiamo ritrovare stabilit e serenit
 Rivoltare il dolore, superare la sofferenza e trasformarla in opportunit 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