

Uscire dalla depressione

Un percorso psicoterapeutico e spirituale

Maggio 2014: ciclo di incontri con Jacques Vigne a Milano

Dopo la pubblicazione del libro [*Dalla depressione alla rinascita. Luci del vuoto. Un percorso psicoterapeutico e spirituale*](#) per MC Editrice, lo p

psichiatra e psicologo spirituale francese Jacques Vigne
sarà a Milano

dal 9 al 15 maggio

per una settimana di incontri, conferenze e seminari di meditazione in vari luoghi della città.

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 tournée 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.

È 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. Ciò che è motivo di sofferenza diventa impulso e strumento di rinascita. Si tratta di un percorso che integra psicoterapia e spiritualità specificando e salvaguardando i rispettivi campi. Guarire la mente o “guarire dalla mente”? Il punto da cui partire non è l’analisi, pur necessaria, dell’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.

Jacques Vigne a Milano

- 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'Ostello & Caffè
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'Autore sarà inoltre a disposizione per incontrare il
pubblico presso la casa editrice previo appuntamento.