E' DISPONIBILE IL NUOVO LIBRO di Jacques Vigne ALLEVIARE IL DOLORE E LA SOFFERENZA Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze Il dolore pu&#65533;essere considerato un richiamo: &#65533;una tigre che si impara a cavalcare. La so&#65533;fferenza viene generalmente vissuta con un senso di frustrazione, come se impedisse ogni possibilit&#65533;di benessere. Eppure, quando prendiamo il coraggio di andare al cuore di questo male che tanto ci spaventa, possiamo ritrovare stabilit&#65533;e serenit&#65533;
&#65533;Rivoltare&#65533; il dolore, superare la so&#65533;fferenza e trasformarla in opportunit&#65533; &#65533;quanto l&#65533;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