Alleviare e trasformare la sofferenza, ritrovare fiducia in noi

Come coltivare la speranza nel presente e svilupparla in modo concreto

Stiamo attraversando un periodo critico, il mondo e' segnato da conflitti e paure, da solitudini ed esclusioni e spesso a prevalere sono il senso di impotenza e la rassegnazione. Ci sarebbe davvero bisogno di recuperare la fiducia, di riprendere una sana speranza, cioe' non consolatoria e affidata all'esterno.

Quale senso può avere la speranza oggi? Come

ripensarla e attivarla dentro di noi? Come uscire dal tempo dell'accelerazione e del consumo? Come interrompere la catena della rabbia e del senso di impotenza?

Nel corso del seminario si guarderanno **le cause del malessere e della depressione**
attuali per comprendere e attivare le possibilità di coltivare la fiducia in noi e negli altri.

Come rileva Jacques Vigne nel suo ultimo libro *Allevi are il dolore e la sofferenza. Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze*
, non siamo convinti che la felicità sia la nostra vera natura e proprio da qui deriva la sua instabilità. Bisogna invece insistere sul mantenere la fiducia in

questa felicità di base, in questa base di felicità. Sarà più profonda se la combineremo con un frequente richiamo alla gratitudine e se resteremo vicini al corpo. E' qui che sono incisi i ricordi di insicurezza, paura, dubbio e, in ultima analisi, di infelicità.

Nel corso del seminario si alterneranno **pratiche guidate in posizione sdraiata e seduta**
a momenti di approfondimento con
ampio spazio alle domande
.

In ognuno dei due giorni Jacques Vigne ci accompagnerà in una **camminata meditativa** negli grandi spazi lungo i campi e il torrente.

Jacques Vigne, medico psichiatra francese, ha vissuto per oltre 25 anni in India, ricercatore e maestro di meditazione, è autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte fra scienza (neuroscienza) e medicina occidentale e filosofie indiane e orientali. I suoi numerosi libri, tradotti in svariati paesi, sono contraddistinti da un approccio sempre rigoroso e da una vasta documentazione di supporto e nel contempo sono frutto di ricerche ed esperienze sul campo. Da qui la loro diffusione tra un vasto pubblico.

E' possibile partecipare anche **a una sola**

giornata e anche **andare e tornare nei due giorni**, data la vicinanza con Milano (Località Pontecurone, a 10 minuti dal casello A7 - Castelnuovo Scrivia, circa 40 minuti da Milano).

Chi volesse pernottare può rivolgersi all'agriturismo La Mirabella (339 3322940- www.lamirabella.it), la struttura ricettiva più vicina o cercare alloggio in altre località in zona come Tortona.

Il luogo: la **cascina Vitale (anticamente Vigà**), ai piedi delle colline, vicino ad un importante punto di guado del Curone, si trova in una località abitata fin dalla preistoria; reperti archeologici rinvenuti in scavi recenti indicano contatti con popolazioni celtiche, liguri ed etrusche.

Cogliendo l'opportunità del ponte del 2 giugno consigliamo **alcuni luoghi da visitare negli immediati dintorni**: il paese di Volpedo con lo studio di Giuseppe Pellizza e la Pieve romanica di San Pietro; la Pieve romanica Santa Maria a Viguzzolo; la Pinacoteca di Tortona dedicata al Divisionismo, la vicina val Borbera e le sue gole, i luoghi di produzione del vino Timorasso e del formaggio Montebore sulle colline tortonesi.

Per **INFORMAZIONI** su **orari**, **costi e prenotazioni** contattare il 339-4425089 (Emanuel Di Marco - referente Comunicazione)