



Nouveauté sur INSTAGRAM

Les Dimanches de Février 2022

Le Dr Jacques VIGNE pour la première fois sur Instagram

A partir du dimanche 6 février 2022 jusqu'au dimanche 27 février inclus, les dimanches après-midi de 18 heures à 18h30 : 'Méditation et difficultés dans la gestion de soi-même' :

6 Février : *Présentation, l'intérêt de la méditation pour devenir une meilleure personne, clarifier sa motivation, l'importance de l'attention, premières pratiques*

13 Février : *Transformer l'anxiété en sérénité et clarté d'esprit*

Derrière toute émotion, il y a une énergie qu'on peut transformer. La voie royale pour cela est de développer une conscience très proche du corps. Nous parlerons en particulier des angoisses du soir, fréquentes et importantes à transmuter.

20 Février : *L'équilibre intérieur pour dépasser les pensées obsessionnelles*

Notre mental nous fait perdre beaucoup d'énergie à tourner en rond. Cependant, il y a des moyens de « prendre la tangente » et d'aller de l'avant !

27 Février : *Dépasser la dispersion et revenir au centre*

C'est un long travail, mais quand on sait que l'attention peut être entraînée, cela nous encourage à l'entamer et à la mener à bien.

Pour INSTAGRAM, voici le lien du compte à suivre: <https://www.instagram.com/jacquesvigne108/>

