



ESERCIZI DEL METODO VITTOZ

Un percorso dell'essere per ritrovare equilibrio,
fiducia, coscienza, amore

ISBN: 88-95120-37-9

2014 - cm. 12x17 - pp. 142+X - €15

CHARLES JEGGE

Charles Jegge, monaco trappista ed eremita, sensibile conoscitore dell'animo umano, ha contribuito a diffondere il metodo Vittoz pubblicando questo testo, molto pratico e di facile utilizzo.

PRESENTAZIONE

L'uomo viene al mondo senza libretto di istruzioni. Con il tempo, faticosamente, apprende una sua modalità di funzionamento, spesso squilibrata, in cui si identifica con ostinazione. Confonde le idee con i fatti. I desideri, i pre-concetti, i pregiudizi non permettono di ascoltare quello che la vita propone. I semplici esercizi presentati in questo libro educano ad accogliere la realtà, senza nulla escludere, con cuore aperto, in piena presenza, a trovare la leggerezza di una mente attenta e cosciente, la gioia di vivere nel presente con pace interiore.

QUALCHE PAROLA SUL DOTTOR VITTOZ

Roger Vittoz, medico neurologo, precursore della medicina psicosomatica, ha messo a punto una pratica terapeutica di rieducazione cerebrale basata su semplici esercizi fisici e mentali.