



INSTAGRAM

Le Dr Jacques Vigne pour la première fois sur Instagram

Depuis le dimanche 6 février 2022, désormais tous les dimanches après-midi
de 18 heures à 18h30

Programme Hiver/Printemps 2023

8 janvier : La méditation pour les valeurs : savoir dire non et individualisation psychologique.

15 janvier : Point de vue juste sur la méditation et motivation juste à son propos.

22 janvier : La méditation pour aider à une sobriété heureuse dans la gestion des informations et des connaissances, y compris à propos du développement intérieur.

29 janvier : Les vrais signes de progrès selon le Bouddha : moins de colère, moins d'avidité, moins d'ignorance.

5 février : Formules positives et mantra.

12 février : L'écoute du son du silence et l'au-delà des religions.

Pas de session le 19 février, car Jacques VIGNE sera avec un groupe de Français dans le train de nuit en Inde, entre Puri et Calcutta.

26 février : le mariage intérieur et l'apaisement de l'esprit

Repos les 5 et 12 mars, reprise de la série de printemps le 19 mars.

Programme Instagram des dimanches - 18h-18h30 à @jacquesvigne108

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