



ANGOLO DEL DHARMA

Tutti i Martedì

19.30 - 20.30

Da gennaio fino alla chiusura dell'anno di studio, proseguiranno gli incontri de l'Angolo del Dharma, un'opportunità di riflessione/condivisione/approfondimento per tutti coloro che sentono l'esigenza di un confronto informale e diretto sui temi trattati nelle serate di studio del martedì.

Il dibattito (nel nostro caso - meglio definirla - libera discussione) tanto caro alla Filosofia buddhista e molto usato nei Monasteri Buddhisti, è un'opportunità di crescita interiore e di maturazione delle potenzialità della nostra mente/cuore. Gli incontri sono completamente gratuiti. Siete i Benvenuti!



I MARTEDÌ DEL DHARMA

Martedì 4 - 18

20.30 - 22.00

Il Lojong o addestramento mentale (nuovo testo)

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Martedì 11 -25

20.30 - 22.00

“Vigilare stando all'erta”. Commento al V° capitolo del testo Bodhisattvacharyavatara del Maestro Shantideva.

Insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

Info e prenotazioni



CORSO DI YOGA

Mercoledì 5 - 12

18.45 - 19.45

guidato dall'insegnante Paola Ubbiali

Info e prenotazioni



MEDITIAMO INSIEME

Mercoledì 5

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)



CAMMINATA E CAMPANE

Domenica 16

10.30 - 16.00

Camminata Meditativa nei boschi e Meditazione con campane tibetane nel gompa del Centro

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)



INSEGNAMENTO

Domenica 16

15.30 - 17.00 - Sharanam Yoga Studio Corso Torino, 116
AVIGLIANA (TO)

Come trasformare le avversità della vita in un'occasione di crescita ed evoluzione

Insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

[Info e prenotazioni](#)



MEDITAZIONE TRADIZIONALE

Mercoledì 19

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)



BAGNO DI GONG

Domenica 30

17.30 - 19.00

Bagno di Gong

guidato da Anne Marie Piroddi - Polistrumentista

[Info e prenotazioni](#)

Gli incontri si terranno presso la nuova sede del Centro "Spazio in Luce" in via Angelo Mazzi 28 - 24018 Villa d'Alme (BG) e su  **zoom** escluse le attività di Yoga che si svolgono solo in presenza.