



I MARTEDÌ DEL DHARMA

Martedì 4 - 18 - 25

20.30 - 22.00

Riflessione quotidiana sul Poema - commento al testo del IV Panchen Lama Lobsang Choeki Gyeltens

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Martedì 11

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



MEDITIAMO INSIEME

Mercoledì 12

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

Info e prenotazioni



BAGNO DI GONG

Domenica 16

15.30 - 17.00

guidato dall'Operatrice Olistica Anne Marie Piroddi

Info e prenotazioni

MEDITAZIONE DELLA GIOIA



Mercoledì 19

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

MEDITAZIONE TRADIZIONALE



Mercoledì 26

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[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) in presenza e su  **zoom**