

## Programma di studio NOVEMBRE 2024

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)  
[centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com)



CENTRO BUDDHISTA TIBETANO

# GIANG CIUB

INTERRELIGIOSO E INTERCULTURALE

### I MARTEDÌ DEL DHARMA



#### **Martedì 19**

20.30 - 22.00

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

Insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

#### **Martedì 5 - 12 - 26**

20.30 - 22.00

#### **Il Lojong o addestramento mentale**

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

**Info e prenotazioni**

### MEDITIAMO INSIEME



#### **Mercoledì 6**

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

**Info e prenotazioni**

### IL PROCESSO DEL MORIRE



#### **Sabato 9**

17.00 - 18.30

#### **Corso su “ Il processo del morire”**

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

**Info e prenotazioni**

### GIORNATA DEL BENESSERE



#### **Domenica 10**

Yoga della risata

**Info e prenotazioni**

Bagno sonoro

**Info e prenotazioni**

### MEDITAZIONE DELLA GIOIA



**Mercoledì 13**

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

**Info e prenotazioni**

### RITIRO SPIRITUALE



**Domenica 17**

10.30 - 16.00

Metitazione sul LAM RIM

guidato dal Maestro Ghesce Lobsang Sherap

**Info e prenotazioni**

### MEDITAZIONE TRADIZIONALE



**Mercoledì 20**

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

**Info e prenotazioni**

### COSTELLAZIONI FAMILIARI



**Domenica 24**

9.30 - 13.00

14.30 - 17.00

guidate dal dott. Stefano Cotugno - psicoterapeuta

**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