



MANDALA
SAMTEN LING
DRIKUNG KAGYU ITALIA



MEDITARE
NELLA NATURA
per fare
sbocciare
il nostro cuore

domenica **21** aprile
ore 10/16,30

MEDITARE NELLA NATURA

per fare sbocciare il nostro cuore

Una giornata a diretto contatto con la natura, con gli stimoli sensoriali che ci offre nell'armonico equilibrio di tutti gli elementi che la compongono.

I partecipanti potranno, attraverso esercizi in grado di **sviluppare udito, tatto, gusto, olfatto e vista**, entrare in contatto con l'ambiente circostante e sviluppare la capacità di concentrarsi sul presente sperimentando la bellezza che si cela dietro tutte le espressioni dell'esistenza.

Ci accompagneranno su questo sentiero una serie di docenti qualificati.

Elisa Palermo, istruttrice di Qi Gong, guida escursionistica ambientale abilitata della Regione Piemonte, formatrice, condurrà una sessione di rilassamento ed esercizi dedicati alla **percezione**.

Fabio Porta, dottore forestale e ambientale, docente e formatore, introdurrà concetti di botanica, incentrati in particolare sull'importanza dei fiori, conducendo anche un piccolo laboratorio formativo sull'autoproduzione dei "**rimedi di Bach**".

Sarà poi **Lama Luca (Tenzin Jampel)**, discepolo del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoche, a guidare una meditazione di gruppo sul fiore di loto, un simbolo sacro tra i più importanti nella tradizione buddhista tibetana.

Nell'occasione il pranzo verrà consumato in forma di pic-nic all'aperto.

In caso di maltempo l'evento potrebbe essere rimandato.

E' previsto un contributo.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

coordinamento@mandalasantenling.org

www.mandalasantenling.org

