



MANDALA
SAMTEN LING
DRIKUNG KAGYU ITALIA



Domenica **19** gennaio
9 febbraio, **23** marzo
dalle 10.00 alle 12.00

MEDITAZIONE
DI BASE
Ciclo di incontri condotto
da Lama Luca

MEDITAZIONE DI BASE CICLO DI INCONTRI CONDOTTO DA LAMA LUCA - TENZIN JAMPEL

**Domenica 19 gennaio, 9 febbraio, 23 marzo
dalle 10.00 alle 12.00**

Una serie di incontri **su base mensile** e in presenza, dedicati a coloro che sono interessati a conoscere **i fondamentali della meditazione secondo la tradizione tibetana**.

Le sessioni offriranno ai partecipanti esercizi per familiarizzarsi con le tecniche di base e strumenti per iniziare una pratica meditativa personale. In uno spazio sicuro e tranquillo, impareremo a rilassare e pacificare la mente, accrescere la nostra presenza e rafforzare il sentimento dell'amorevole compassione.

La meditazione può essere appresa da chiunque e ad ogni età, per liberarci da stress, ansia, paura, solitudine, insicurezza, disorientamento, generando **benessere psico-fisico** sin dalle prime esperienze e, nel tempo, una profonda **trasformazione interiore**.

Il ciclo di incontri è aperto a tutti, sia principianti che persone con esperienza meditativa.

Tenzin Jampel (Luca Straffi) è uno studioso dei sistemi meditativi del Buddhismo tibetano, con particolare riferimento al Lam Rim ed al Bardo. È discepolo del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce dal quale ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento della meditazione.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

coordinamento@mandalasangtenling.org

www.mandalasangtenling.org

