

CENTRO DI STUDI BUDDHISTI GIANG CIUB



Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)
www.jang-chub.com
centrojangchub@gmail.com

programma di studio gennaio 2021

martedì **05.01.2021**

ore 20.30 su zoom



RIFLESSIONI E CONSIGLI DEL MAESTRO GHESCE LOBSANG SHERAP SU COME RENDERE LA NOSTRA VITA RICCA DI SIGNIFICATO

Ven. Ghesce Lobsang Sherap

Quale buon auspicio di inizio anno, il Maestro ci regalerà questo prezioso insegnamento per affrontare con fiducia e positività le sfide del 2021

Contributo richiesto (ai non soci) 10€

martedì **12.01.2021**

ore 20.30 su zoom



COME POSSIAMO PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA MENTE?

Ven. Ghesce Lobsang Sherap

Il Buddismo ci offre moltissimi suggerimenti e pratiche per migliorare la qualità della nostra vita. Il Maestro ci illustrerà semplici metodi per contrastare le tendenze negative della nostra mente.

Contributo richiesto (ai non soci) 10€

martedì **19.01.2021**

ore 20.30 su zoom



LA VIGILANZA MENTALE

Dharma Teacher Isabella Testi

La vigilanza è un addestramento della mente il cui scopo è quello di condurla verso uno stato di Retta Concentrazione.

Testo di riferimento: il Bodhisattwacharyavatara del Maestro Shantideva.

Contributo richiesto (ai non soci) 10€

giovedì **21.01.2021**

ore 20.30 su zoom



MEDITIAMO INSIEME

Dharma Teacher Marina Spinelli

Questa meditazione guidata racchiude i passaggi più rilevanti e significativi del corso tenuto nell'ultimo semestre.

"La chiave è quella di modificare le nostre abitudini e, in particolare, le abitudini della nostra mente" - Pema Chodron

Incontro gratuito

martedì **26.01.2021**

ore 20.30 su zoom



LA PAZIENZA

Dharma Teacher Paolo Cavagnini

La Guida allo Stile di Vita del Bodhisattva fornisce tutte le indicazioni per una corretta vita. Il capitolo sulla Pazienza sarà l'argomento da approfondire per l'intero anno di studio.

Contributo richiesto (ai non soci) 10€

sabato **30.01.2021**

dalle ore 10 alle 17 in sede



INCONTRO CON LA PSICOSOMATICA

Mirko Colleoni

Questo nuovo corso si articola in 5 incontri e la sua finalità è quella di arricchire la nostra consapevolezza attraverso una pratica costante della capacità di portare attenzione alle sensazioni corporee.

Per maggiori dettagli si rimanda alla locandina pubblicata sul sito del Centro.