

**DOMENICA 28 MAGGIO 2017**

**dalle ore 15 alle ore 18**



## **CORSO DI BASE PER PRINCIPIANTI**

### **LE 4 NOBILI VERITA'**

Il corso che rappresenta un elemento cardine della Filosofia Buddhista verrà affrontato da 3 angolazioni diverse:

- un approccio tipicamente concettuale (con riferimento ai classici Testi di studio Buddhisti)
- un approccio esperienziale (attraverso la pratica yogica, alcuni esercizi di respiro e di rilassamento incrementeranno la capacità di concentrazione e meditazione)
- un approccio energetico-vibrazionale (attraverso il suono delle campane armoniche tibetane)

Il corso è principalmente indirizzato a tutti coloro che, senza una preparazione specifica, desiderano accostarsi alla ricchezza e alla profondità degli insegnamenti buddhisti

Il corso si svolgerà :

**presso la sede del Centro Giang Ciub di Paladina (BG)**

**dalle ore 15.00 alle 18.00** e sarà condotto da

**Isabella Testi – Presidente Centro Giang Ciub, Dott.ssa Marina Spinelli, Wayne Gaylord**

Il numero minimo per poter attivare il corso è di n°15 partecipanti

Il contributo richiesto è di € 20 a lezione (a sostegno del Centro Giang Ciub)

**Le persone interessate sono pregate di contattare via mail il seguente indirizzo :**

**[isabella.testi@fastwebnet.it](mailto:isabella.testi@fastwebnet.it) entro il 20.05.2017**