

Programma di studio  
FEBBRAIO 2023



CENTRO BUDDHISTA TIBETANO

# GIANG CIUB

INTERRELIGIOSO E INTERCULTURALE

**MERCOLEDÌ**  
1 - 8 - 15 - 22  
19.00- 20.00



## Corso di Yoga

guidato da Paola Ubbiali

[info e prenotazioni](#)

**DOMENICA**  
5

9.30 - 10.30  
10.45 - 11.30



## Yoga del viso e posturale

guidato dall'Istruttrice Marta Valli

[info e prenotazioni](#)

**LUNEDÌ**  
6 - 13 - 20 - 27  
19.30 - 21.00



## Corso di Qi Gong

guidato dal Maestro Carlo Leale

[info e prenotazioni](#)

**MARTEDÌ**  
7 - 28  
20.30- 22.00



## Commento del testo "La Liberazione nel palmo della tua mano" del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

guidato dal Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap

[info e prenotazioni](#)

**MERCOLEDÌ**  
**8**  
20.30- 22.00



**Meditiamo insieme**

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

**info e prenotazioni**

**MARTEDÌ**  
**14**  
20.30- 22.00



**Commento della 5° parte del testo "La Liberazione nel palmo della tua mano"**

**del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce**

guidato dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

**info e prenotazioni**

**DOMENICA**  
**19**  
15.00 – 17.00



**LOSAR o Capodanno Tibetano**

**info e prenotazioni**

**MARTEDÌ**  
**21**  
20.30- 22.00



**Commento al testo "Dhammapada"**

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

**info e prenotazioni**

**MERCOLEDÌ**  
**22**  
20.30- 22.00



**Meditazione Tradizionale**

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

**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



escluse le attività di Yoga che si svolge solo in presenza

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)

[centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com)