



I MARTEDÌ DEL DHARMA



Martedì 5

20.30 - 22.00

Commento al testo "Lettera ad un amico" del Maestro Nagarjuna

guidato dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

Martedì 12

20.30 - 22.00

Commento al testo "Le 37 pratiche del Bodhisattva"

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Martedì 19

20.30 - 22.00

La Perfezione della Saggezza: accertare la non esistenza intrinseca di un sé dei fenomeni e sviluppare la profonda visione interiore

Commento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap all'ultima parte del testo "La liberazione nel palmo della tua mano"

Info e prenotazioni

CORSO DI YOGA



Mercoledì 6 -13 -20

18.45 - 19.45

guidato dall'insegnante Paola Ubbiali

Info e prenotazioni

MEDITIAMO INSIEME



Mercoledì 6

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

Info e prenotazioni



MERCATINO NATALIZIO

Domenica 17

dalle 14.00

il **Centro sarà aperto** per la visita al mercatino natalizio che è stato allestito



BAGNO DI GONG

Domenica 17

16.00 - 17.30

guidato da Anne Marie Piroddi - Polistrumentista

Info e prenotazioni



CENA SOCIALE

Domenica 17

19.00

Cena sociale e scambio degli auguri

Info e prenotazioni



MEDITAZIONE TRADIZIONALE

Mercoledì 20

20.30 - 22.00

guidato 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  **zoom** escluse le attività di Yoga che si svolgono solo in presenza.