



ANGOLO DEL DHARMA

Tutti i Martedì

19.30 - 20.30

Da gennaio fino alla chiusura dell'anno di studio, proseguiranno gli incontri de l'Angolo del Dharma, un'opportunità di riflessione/condivisione/approfondimento per tutti coloro che sentono l'esigenza di un confronto informale e diretto sui temi trattati nelle serate di studio del martedì.

Il dibattito (nel nostro caso - meglio definirla - libera discussione) tanto caro alla Filosofia buddhista e molto usato nei Monasteri Buddhisti, è un'opportunità di crescita interiore e di maturazione delle potenzialità della nostra mente/cuore. Gli incontri sono completamente gratuiti. Siete i Benvenuti!



LA CULTURA TIBETANA

Venerdì 8

11.40 - 13.30

Incontro con gli alunni delle classi terze dell' Istituto Statale d'Istruzione Superiore Leonardo da Vinci di Cologno Monzese

Relatrice: Isabella Testi



BAGNO SONORO

Sabato 9

15.30 - 17.00

guidato da Anne Marie Piroddi - Polistrumentista

Info e prenotazioni



SCUOLA IN VISITA

Martedì 12

9.30 - 11.30

Visita al Centro degli alunni della International School di Bergamo

Attività guidata dalla vicepresidente Marina Spinelli

CORSO DI YOGA



Mercoledì 6 - 13 - 20 - 27

18.45 - 19.45

guidato dall'insegnante Paola Ubbiali

[Info e prenotazioni](#)

MEDITIAMO INSIEME



Mercoledì 13

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

I MARTEDÌ DEL DHARMA



Martedì 5 - 26

20.30 - 22.00

“Vigilare stando all'erta”. Commento al V° capitolo del testo Bodhisattvacharyavatara del Maestro Shantideva.

Insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

Martedì 12 - 19

20.30 - 22.00

Commento al testo “Il fondamento di tutte le buone qualità”

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

[Info e prenotazioni](#)

MEDITAZIONE TRADIZIONALE



Mercoledì 20

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

UNIVERSITA' LUINO




Giovedì 21

15.00 - 17.00

La millenaria cultura tibetana

Relatrici: Presidente e Vicepresidente del Centro:
Isabella Testi e Marina Spinelli

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.