



CENTRO BUDDHISTA TIBETANO

# GIANG CIUB

INTERRELIGIOSO E INTERCULTURALE

## Programma di studio NOVEMBRE 2021

**MARTEDÌ 2.11.21**

### **Corso di Yoga Dinamico**

guidato dalla Maestra Lucia Lizzola

18.30 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

### **Commento del testo "LAM-RIM" breve del Maestro Lama TZONG KHAPA**

del Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap

20.30 - 22.00

Il Lam Rim, letteralmente "stadi del sentiero", illustra un percorso graduale e sistematico del sentiero interiore buddhista verso l'illuminazione, spiegato dal punto di vista di tre 'tipologie di individui' cioè i diversi tipi di praticanti sorretti da motivazioni diverse: inferiore, intermedia, superiore

**GIOVEDÌ 4.11.21**

### **Corso di Yoga**

guidato dal Maestro Fabio Giambarino

18.00 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

### **Meditazione per tutti**

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

20.30 - 22.00

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**SABATO 6.11.21**

### **Incontro con la Psicosomatica**

Percorso in 3 step guidato dall'Osteopata Mirko Colleoni

10.00 - 12.00

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**MARTEDÌ 9.11.21**

**Corso di Yoga Dinamico**

guidato dalla Maestra Lucia Lizzola

18.30 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**"La Pazienza" dal testo Bodhisattvacharyavatara del Maestro Shantideva**

guidata dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

20.30 - 22.00

Si riprende il commento (interrotto dalla pausa estiva) del VI capitolo del testo, uno dei più autorevoli ed amati del Buddhismo Mahayana.

**GIOVEDÌ 11.11.21**

**Corso di Yoga**

guidato dal Maestro Fabio Giambarino

18.00 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**SABATO 13.11.21**

**Il benessere attraverso la natura, l'acqua e le emozioni**

La naturopata Paola Lombardi presenterà questa disciplina naturale che ha lo scopo di mantenere o raggiungere la salute globale dell'organismo, secondo una visione olistica.

15.30 - 17.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**MARTEDÌ 16.11.21**

**Corso di Yoga Dinamico**

guidato dalla Maestra Lucia Lizzola

18.30 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**Commento del testo "LAM-RIM" breve del Maestro Lama TZONG KHAPA**

del Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap

20.30 - 22.00

Il Lam Rim, letteralmente "stadi del sentiero", illustra un percorso graduale e sistematico del sentiero interiore buddhista verso l'illuminazione, spiegato dal punto di vista di tre 'tipologie di individui' cioè i diversi tipi di praticanti sorretti da motivazioni diverse: inferiore, intermedia, superiore

**GIOVEDÌ 18.11.21**

**Corso di Yoga**

guidato dal Maestro Fabio Giambarino

18.00 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**Meditazione di approfondimento**

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

20.30 - 22.00

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**SABATO 20.11.21**

**Il Buddhismo dalla A alla Z**

guidata dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Viaggio alla scoperta dell'universo buddhista che molte persone, in Occidente, considerano non solo come una religione ma soprattutto come una scienza della mente e una filosofia di vita

15.30 - 17.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**MARTEDÌ 23.11.21**

**Corso di Yoga Dinamico**

guidato dalla Maestra Lucia Lizzola

18.30 - 19.30

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

**Commento al testo DHAMMAPADA**

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Il DHAMMAPADA, a volte tradotto come Cammino del Dharma è un testo molto popolare e molto apprezzato in ogni ambito del Buddhismo. Formato da 26 capitoli e 423 versetti contiene (secondo la tradizione) parole realmente pronunciate dal Buddha in diverse occasioni. Dai tempi antichi fino ad oggi, il Dhammapada è stato considerato l'espressione più sintetica della Dottrina Buddhista e una sorta di testamento del capo spirituale del Buddhismo

20.30 - 22.00

**GIOVEDÌ 25.11.21**

**Corso di Yoga**

guidato dal Maestro Fabio Giambarino

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

18.00 - 19.30

**SABATO 27.11.21**

**Il Buddhismo dalla A alla Z**

guidata dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Viaggio alla scoperta dell'universo buddhista che molte persone, in Occidente, considerano non solo come una religione ma soprattutto come una scienza della mente e una filosofia di vita

Maggiori informazioni sulla locandina pubblicata sul sito

15.30 - 17.30

**DOMENICA 28.11.21**

**Gli antichissimi Suoni Sacri delle Campane Tibetane**

Relatore Prof. Wyne Lawrence Gaylord

Scopriremo insieme lo straordinario mondo di questi suoni antichi e di Meditazioni guidate sui Chakra per alimentare una mente positiva ed unirci ad energie universali.

15.30 - 17.30

**MARTEDÌ 30.11.21**

**Serata di approfondimento** su temi specifici di Filosofia Buddhista guidata dai Dharma Teacher del Centro

20.30 - 22.00

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

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

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