



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!



BENESSERE PSICO FISICO

Domenica 5

dalle 10.00

Evento dedicato al benessere psico-fisico

Auditorium di Valbrembo

Info e prenotazioni



I MARTEDÌ DEL DHARMA

Martedì 7 - 14 - 28

20.30 – 22.00

- **Il fondamento di tutte le buone qualità (conclusione)**

- **Il Lojong o addestramento mentale (nuovo testo)**

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Martedì 21

20.30 – 22.00

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

Insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

Info e prenotazioni

CORSO DI YOGA



Mercoledì 8 - 15 - 22 - 29

18.45 - 19.45

guidato dall'insegnante Paola Ubbiali

[Info e prenotazioni](#)

MEDITIAMO INSIEME



Mercoledì 8

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

VESAK



Domenica 19

10.30 - 16.00

Celebrazione del Vesak

Guidata dal Maestro Ghesce Lobsang Sherap

[Info e prenotazioni](#)

MEDITAZIONE TRADIZIONALE



Mercoledì 22

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

CORSO DI ASTROLOGIA




Domenica 26

15.00 - 16.30

lo zodiaco interiore

Guidato da Manuel Monzani

[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.