



I MARTEDÌ DEL DHARMA



Martedì 3 -24

20.30 - 22.00

La perfezione della saggezza

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

Martedì 10

20.30 - 22.00

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

guidato dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

Martedì 17 - 31

20.30 - 22.00

Commento al testo "Le 37 pratiche del Bodhisattva"

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

Info e prenotazioni

CORSO DI YOGA



Mercoledì 4 - 11 - 18 - 25

18.45 - 19.45

guidato dall'insegnante Paola Ubbiali

Info e prenotazioni

MEDITIAMO INSIEME



Mercoledì 18

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

Info e prenotazioni

MEDITAZIONE TRADIZIONALE



Mercoledì 25

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)

CAMPANE TIBETANE




Domenica 29

15.30 - 17.00

evento presso l'Auditorium di Valbrembo (BG)

[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.