

# CENTRO DI STUDI BUDDHISTI GIANG CIUB



Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)  
www.jang-chub.com  
centrojangchub@gmail.com

programma di studio gennaio 2021

martedì **05.01.2021**

ore 20.30 su zoom



## RIFLESSIONI E CONSIGLI DEL MAESTRO GHESCE LOBSANG SHERAP SU COME RENDERE LA NOSTRA VITA RICCA DI SIGNIFICATO

*Ven. Ghesce Lobsang Sherap*

Quale buon auspicio di inizio anno, il Maestro ci regalerà questo prezioso insegnamento per affrontare con fiducia e positività le sfide del 2021

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

martedì **12.01.2021**

ore 20.30 su zoom



## COME POSSIAMO PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA MENTE?

*Ven. Ghesce Lobsang Sherap*

Il Buddismo ci offre moltissimi suggerimenti e pratiche per migliorare la qualità della nostra vita. Il Maestro ci illustrerà semplici metodi per contrastare le tendenze negative della nostra mente.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

martedì **19.01.2021**

ore 20.30 su zoom



## LA VIGILANZA MENTALE

*Dharma Teacher Isabella Testi*

La vigilanza è un addestramento della mente il cui scopo è quello di condurla verso uno stato di Retta Concentrazione.

Testo di riferimento: il Bodhisattwacharyavatara del Maestro Shantideva.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

giovedì **21.01.2021**

ore 20.30 su zoom



## MEDITIAMO INSIEME

*Dharma Teacher Marina Spinelli*

Questa meditazione guidata racchiude i passaggi più rilevanti e significativi del corso tenuto nell'ultimo semestre.

*"La chiave è quella di modificare le nostre abitudini e, in particolare, le abitudini della nostra mente" - Pema Chodron*

***Incontro gratuito***

martedì **26.01.2021**

ore 20.30 su zoom



## LA PAZIENZA

*Dharma Teacher Paolo Cavagnini*

La Guida allo Stile di Vita del Bodhisattva fornisce tutte le indicazioni per una corretta vita. Il capitolo sulla Pazienza sarà l'argomento da approfondire per l'intero anno di studio.

***Contributo richiesto (ai non soci) 10€***

sabato **30.01.2021**

dalle ore 10 alle 17 in sede



## INCONTRO CON LA PSICOSOMATICA

*Mirko Colleoni*

Questo nuovo corso si articola in 5 incontri e la sua finalità è quella di arricchire la nostra consapevolezza attraverso una pratica costante della capacità di portare attenzione alle sensazioni corporee.

***Per maggiori dettagli si rimanda alla locandina pubblicata sul sito del Centro.***