



CENTRO BUDDHISTA TIBETANO

GIANG CIUB

INTERRELIGIOSO E INTERCULTURALE

Programma di studio GENNAIO 2022

GIOVEDÌ 6.01.22

Meditazione di BUON AUSPICIO E DI AMORE UNIVERSALE

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

Essendo il periodo Natalizio di grandissima Spiritualità, in cui si percepisce ovunque un'immensa energia benefica, riteniamo estremamente utile unire i nostri cuori e le nostre menti in una Meditazione di Buon Auspicio e di Amore Universale.

Alla fine della Meditazione, il Maestro residente Ghesce Lobsang Sherap conferirà a tutti i presenti una speciale benedizione per l'inizio del Nuovo Anno.

INCONTRO GRATUITO

Info e prenotazioni

15.30 – 17.00

DOMENICA 9.01.22

Lo zodiaco interiore - 1° incontro

Relatore: Emanuele Monzani

Astrologo, studioso di psicologia e miti. Studente di astrologia vedica secondo l'approccio del maestro Kotamraju Narayana Rao. Counselor olistico

4 incontri. Ciascuno di noi porta in sé un compito evolutivo a cui aspira in modo innato per la propria realizzazione interiore. Questo compito è rappresentato dal segno zodiacale di nascita.

Durante il corso verrà spiegata la struttura esoterica dello zodiaco e le motivazioni che attribuiscono a ogni segno le caratteristiche qualità psicologiche.

Realizzare il significato del proprio compito evolutivo è un aiuto per una più profonda comprensione di sé.

Info e prenotazioni

10.00 – 11.30

MARTEDÌ 11.01.22

Commento del testo “La Liberazione nel palmo della tua mano” del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

Questo testo preziosissimo rappresenta la più completa presentazione degli insegnamenti del Sentiero Graduale per l'Illuminazione secondo la tradizione del Buddismo del Tibet. Gli ultimi due capitoli hanno per oggetto la Concentrazione Meditativa e la Saggezza

Commento del testo “Le 37 pratiche del Bodhisattwa”

composto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rinchen dal monaco **Thogme**, Maestro di scritture e ragionamenti per il beneficio suo e altrui.

Entrambi i testi verranno analizzati dal Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap

Info e prenotazioni

20.30- 22.00

GIOVEDÌ 13.01.22

Corso di Yoga

guidato dal Maestro Fabio Giambarini

Insegnante di Yoga dal 1981. Si è diplomato alla Scuola della Federazione Italiana Yoga. Iridologo e Naturopata-Heilpraktiker è co-fondatore dell'associazione Culturale "Il Punto di Svolta" .

Info e prenotazioni

18.00 - 19.30

SABATO 15.01.22

OPEN DAY

Una giornata dedicata alla presentazione di alcune delle nostre attività e dei nostri corsi in cui si alterneranno i diversi Maestri che illustreranno in modo interattivo le diverse pratiche che il centro Giang Ciub propone per il trimestre gennaio/febbraio/marzo 2022

- 10.00 - 11.00 Mirko Colleoni - Presentazione del corso “Incontro con la Psicosomatica”
- 11.00 - 12.00 Fabio Giambarini - lezione gratuita di yoga
- 14.00 - 15.00 Marina Spinelli - Introduzione alla meditazione: lezione gratuita
- 15.00 - 16.00 Victoria Rotaras - presentazione del corso “Caleidoscopio Emozionale”
- 16.30 - 17.30 Carlo Leale - lezione gratuita di Tai Chi

10.00 - 17.30

DOMENICA 16.01.22

Lo zodiaco interiore - 2° incontro

Relatore Emanuele Monzani

10.00 – 11.30

LUNEDÌ 17.01.22

Corso di Tai Chi

guidato dal Maestro Carlo Leale

Ha iniziato la pratica del Tai Chi Chuan nel lontano 1998 presso la scuola Ch'an Cien Tao Accademy di Ranica (BG). Operatore Shiatsu. Come volontario opera con persone diversamente abili. Conosce e pratica tecniche defaticanti e rilassanti, incluso il trattamento ayurvedico di base.

Il Tai Chi è uno stile interno delle arti marziali cinesi, una disciplina completa che considera e valuta la persona in senso olistico, nella sua interezza.

Si fonda sull'unione tra corpo, mente, spirito apportando un equilibrio fisico energetico e mentale atto a sviluppare una nuova vitalità.

Può essere praticato da tutti, giovani e meno giovani. Attraverso la conoscenza dei movimenti del proprio corpo, si possono sciogliere ed eliminare contratture e blocchi energetici recuperando una struttura armonica e leggera e fornire alla mente un atteggiamento più chiaro e creativo.

Info e prenotazioni

20.00 – 21.00

MARTEDÌ 18.01.22

Commento della quinta parte del testo "La Liberazione nel palmo della tua mano" del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

guidato dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

"Lo scopo intermedio"

Addestrare la mente negli stadi in comune con lo scopo intermedio significa innanzitutto sviluppare il desiderio della liberazione, riflettendo analiticamente e approfonditamente sulle sofferenze generali e specifiche del samsara

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

GIOVEDÌ 20.01.22

Corso di Yoga

guidato dal Maestro Fabio Giambarini

18.00 - 19.30

SABATO 22.01.22

Coltivare emozioni che risanano la mente

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

1° incontro guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi.

Il corso, articolato in 2 incontri, è indirizzato a tutti coloro che pensano alla vita come ad un processo di automiglioramento: attraverso momenti di analisi e di confronto cercheremo insieme di esplorare la parte migliore di noi stessi, acquisendone maggiore consapevolezza.

Per operare qualsiasi cambiamento è fondamentale analizzare, comprendere e applicare tecniche e strumenti che la filosofia buddhista ci offre per addestrare la mente, renderla più compassionevole e meno reattiva.

Info e prenotazioni

15.30 - 17.30

LUNEDÌ 24.01.22

Corso di Tai Chi

guidato dal Maestro Carlo Leale

20.00 – 21.00

MARTEDÌ 25.01.22

Commento al testo DHAMMAPADA

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

A volte tradotto come Cammino del Dharma il DHAMMAPADA 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.

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

GIOVEDÌ 27.01.22

Corso di Yoga

guidato dal Maestro Fabio Giambarini

18.00 - 19.30

SABATO 29.01.22

Coltivare emozioni che risanano la mente

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

2° ed ultimo incontro guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi.

Il corso è indirizzato a tutti coloro che pensano alla vita come ad un processo di automiglioramento: attraverso momenti di analisi e di confronto cercheremo insieme di esplorare la parte migliore di noi stessi, acquisendone maggiore consapevolezza.

Per operare qualsiasi cambiamento è fondamentale analizzare, comprendere e applicare tecniche e strumenti che la filosofia buddhista ci offre per addestrare la mente, renderla più compassionevole e meno reattiva.

15.30 - 17.30

DOMENICA 30.01.22

Lo zodiaco interiore - 3° incontro

Relatore Emanuele Monzani

10.00 - 11.30

LUNEDÌ 31.01.22

Corso di Tai Chi

guidato dal Maestro Carlo Leale

20.00 - 21.00

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 e Tai Chi

www.jang-chub.com

centrojangchub@gmail.com