



INTERNATIONAL SCHOOL

Venerdì 6

dalle 9.30

International School of Bergamo in visita al Centro Giang Ciub.

35 alunni di IV elementare visiteranno il Centro e verranno guidati in una serie di attività meditative dalla Dharma Teacher Marina Spinelli



BAGNO DI GONG

Domenica 8

15.30 - 17.00

guidato da Anne Marie Piroddi - Gong Master

Info e prenotazioni



I MARTEDÌ DEL DHARMA

Martedì 3

20.30 - 22.00

La pratica dello scambiare sé stessi con gli altri
insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

Martedì 10

20.30 - 22.00

Allenarsi alla pazienza

insegnamento del Maestro Ghesce Lobsang Sherap

Martedì 17 - 24 - 31

20.30 - 22.00

I 3 Aspetti principali del Sentiero del Ven. Maestro Lama Tsong Khapa

Guida il commento del testo la Dharma Teacher Isabella Testi

Info e prenotazioni



MEDITAZIONE DELL'ARMONIA

Mercoledì 11

20.30 - 22.00

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)



MANDALA TIBETANO

Domenica 22

10.30 - 18.00

Il centro resterà aperto per l'intera giornata al fine di consentire agli interessati di contemplare i due Mandala realizzati dai Monaci Tibetani.

Il Maestro Ghesce Lobsang Sherap conferirà una benedizione personale e farà dono di un cordoncino, simbolo spirituale di protezione e consapevolezza



MEDITAZIONE
DELLA PACE INTERIORE

Mercoledì 25

Ore 20.30 - 22.00

guidata dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

[Info e prenotazioni](#)