

Problemi di visualizzazione? [Apri questa email nel tuo browser.](#)

**Bollettino Essere Pace n. 819 del 28-06-2022**

## Gli Insegnamenti del Sūtra del Cuore del Bodhisattva Avalokiteswara

**Yogāsana, Dharma e Meditazione**

RITIRO DI FERRAGOSTO

Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia

**10-15 Agosto 2022**



Questo ritiro è dedicato ai due aspetti della mente illuminata, saggezza ( prajña ) e compassione ( karuna ), secondo gli insegnamenti del Bodhisattva Avalokiteswara esposti nel Sūtra del Cuore (Prajñāpāramitāhṛdaya sūtra ) re-intrepretato e commentato dal Venerabile **Thich Nhat Hanh** col libro " **L'altra Riva del fiume**".

Pratichiamo hathayoga ( āsana , pranayama ) e meditazione, seduta e camminata, e ascoltiamo insegnamenti di dharma relativi a compassione e saggezza che cercheremo di comprendere razionalmente e sentire intuitivamente.

Coltiviamo un cuore aperto e una mente chiara, gentilezza e conoscenza.

Studiando e mettendo in pratica ciò che studiamo.

**PROGRAMMA :**

- 7,15 Meditazione seduta;
- 9,30 Insegnamenti di Dharma;
- 11,30 Posture dello Yoga;
- 16,30 Posture dello Yoga;
- 18,30 Insegnamenti di Dharma e Meditazione;
- 21,15 Meditazione;
- 22,00 Nobile Silenzio.

**COSA PORTARE:** Un tappetino yoga, una coperta leggera, una chiavetta USB per acquistare (eventualmente) i Files Audio delle pratiche che faremo.

**IL RITIRO INIZIA** alle 18,30 del giorno di arrivo

**IL RITIRO TERMINA** con il pranzo dell'ultimo giorno.

**ISCRIZIONI :** <https://www.iltk.org> - oppure scrivere-telefonare a segreteria@iltk.it - 050685654

**SISTEMAZIONE:** camere singole, doppie, triple, o quadruple.

**INFORMAZIONI :** Sergio e Cristiana - [www.drumayoga.it](http://www.drumayoga.it) - 3478070072 - 05579370

## Gli Insegnamenti del Sūtra del Cuore del Bodhisattva Avalokiteswara

**Yogāsana, Dharma e Meditazione**

RITIRO DI FERRAGOSTO

Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia

**10-15 Agosto 2022**



Questo ritiro è dedicato ai due aspetti della mente illuminata, saggezza ( prajña ) e compassione ( karuna ), secondo gli insegnamenti del Bodhisattva Avalokiteswara esposti nel Sūtra del Cuore (Prajñāpāramitāhṛdaya sūtra ) re-intrepretato e commentato dal Venerabile **Thich Nhat Hanh** col libro " **L'altra Riva del fiume**".

Pratichiamo hathayoga ( āsana , pranayama ) e meditazione, seduta e camminata, e ascoltiamo insegnamenti di dharma relativi a compassione e saggezza che cercheremo di comprendere razionalmente e sentire intuitivamente.

Cultiviamo un cuore aperto e una mente chiara, gentilezza e conoscenza.  
Studiando e mettendo in pratica ciò che studiamo.

### PROGRAMMA :

- 7.15 Meditazione seduta;
- 9.30 Insegnamenti di Dharma;
- 11.30 Posture dello Yoga;
- 16.30 Posture dello Yoga;
- 18.30 Insegnamenti di Dharma e Meditazione;
- 21.15 Meditazione;
- 22.00 Nobile Silenzio.

**COSA PORTARE:** Un tappetino yoga, una coperta leggera, una chiavetta USB per acquistare (eventualmente) i Files Audio delle pratiche che faremo.

**IL RITIRO INIZIA** alle 18.30 del giorno di arrivo

**IL RITIRO TERMINA** con il pranzo dell'ultimo giorno.

**ISCRIZIONI :** <https://www.iltk.org> - oppure scrivere-telefonare a segreteria@iltk.it - 050685654

**SISTEMAZIONE:** camere singole, doppie, triple, o quaduple.

**INFORMAZIONI :** Sergio e Cristiana - [www.drumayoga.it](http://www.drumayoga.it) - 3478070072 - 05579370