

Il gruppo **Semi di Pace** promuove un incontro con **Ani Ciampa Tashi**,
monaca buddista della tradizione Mahayana Tibetana



EVENTO PATROCINATO DAL
COMUNE DI CASNIGO

“Lavorare sulla Rabbia”

Incontro per la meditazione e la
consapevolezza

SABATO 8 GIUGNO 2024

dalle ore 10,00 alle ore 12,30

dalle ore 16,00 alle ore 19,00

CASNIGO

Palestra Comunale (Via Ruggeri)

A volte la rabbia è chiaramente manifesta, ma spesso rimane nascosta alla nostra mente e senza rendercene conto, disturba la nostra pace e quella degli altri. La pratica della meditazione è un modo per lavorare sulla rabbia, non solo per diventarne consapevoli, ma anche per comprenderne l'origine ed imparare ad adottare alcuni antidoti mentali che porteranno grande beneficio.

Le due sessioni, quella mattutina e quella pomeridiana saranno interrotte da una breve pausa, nella seconda parte ci sarà lo spazio per le vostre domande.

Per la partecipazione è consigliato abbigliamento comodo, tappetino, cuscino o panchetto da meditazioni. (Durante la permanenza nel locale, è obbligatorio lasciare le calzature all'ingresso.)

Offerta libera e consapevole

Info

Mirca 348 547 5417

Nadia 335 744 1694

Ani Ciampa Tashi è una monaca buddista italiana della tradizione Mahayana tibetana, vive in Toscana e fa parte dell'Associazione Sangha Onlus che ha sede in Pomaia (PI). Ha preso parte a due Masters Program dell'FPMT, gestisce incontri periodici in varie città d'Italia, inoltre conduce ritiri residenziali di quattro giorni ogni tre mesi presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI).

Per maggiori informazioni sulle sue attività e curriculum vedi: www.monasterobuddhista.it



Ani Ciampa Tashi, **Sangha Onlus**
Monastero Buddhista www.monasterobuddhista.it