

Nuovo anno e nuove meditazioni al centro buddista

Data : 3 gennaio 2011



Con il nuovo anno ricominciano le lezioni di meditazione presso **l'Associazione Centro Buddhista Kadampa Tara**, in **via Legnani 7 a Varese** (di fronte ai Vigili del fuoco). Queste lezioni spiegano **come trovare pace e felicità attraverso la meditazione**. Sono presenti metodi per ridurre lo stress e il pensiero negativo attraverso l'applicazione di tecniche insegnate dal Buddha. Le lezioni sono condotte dal monaco Buddhista Kelsang Cho, sono adatte ai principianti e comprendono

meditazioni guidate, insegnamenti e relative discussioni. Ogni lezione è indipendente dalle altre. I partecipanti siedono su sedie o cuscini e nessun abbigliamento particolare è richiesto. Tutti sono benvenuti.

I giorni di meditazione sono il **lunedì** con inizio alle ore **20 e 30** (10, 17, 24 e 31 **gennaio**; 7, 14, 21 e 28 **febbraio**; 7, 14, 21 e 28 **marzo**; 4, 11 e 18 **aprile**) e la **domenica** con inizio alle ore **10 e 30** (16, 23 e 30 **gennaio**; 6, 13 e 27 **febbraio**; 6, 13 e 27 **marzo**; 3 e 10 **aprile**).

Per informazione: Tel. 3392125742

info@meditareavarese.it - www.meditareavarese.it