

## ATTIVITÀ IN PROGRAMMA Maggio 2019

18	<b>Sabato</b>	10:00 – 17:00	<p><b>Iniziazione e Ritiro di Tara Bianca e Pranzo Indo-Tibetano</b>            Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 30,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>            Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma            tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
23	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: La Ghirnalda di Gemme di un Bodhisattwa del Maestro Indiano Atisha (3°Parte)</b>            Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>            Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma            tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
25	<b>Sabato</b>	18:00 – 20:00	<p><b>Incontro con Basic Dharma Teacher del Centro Giamze' di Roma Tema: I Preliminari nella Filosofia Buddhista Tibetana</b>  <b>Puja</b> condotto dal Maestro Ven Geshe Lharampa Sonam Dojee            Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b> Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma            tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
30	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: Riflessioni sull'impermanenza, uno degli aspetti fondamentali dell'esistenza nella Filosofia Buddhista</b>            Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>            Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma            tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>

**ATTIVITÀ IN PROGRAMMA**  
**Giugno 2019**

01	<b>Sabato</b>	18:00 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: LOJONG o Addestramento mentale del Maestro Indiano Atisha (Parte 1°) a seguire pranzo Indo-Tibetano</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
06	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: Come tranquillizzare la nostra mente inquieta e imparare a dominare le nostre emozioni</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
08	<b>Sabato</b>	18:00 – 21:30	<p><b>Yamantaka Puja</b> condotto dal Maestro Ven Geshe Lharampa Sonam Dojee</p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 25,00</p> <p><b>Cena Indo-Tibetana</b></p> <p><b>"Tessera Obbligatoria"</b> Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
09	<b>Domenica</b>	16:00 – 18:00	<p><b>Massaggio Sonoro: Gong Ciotole Tibetane e Campane di Cristallo a cura della docente Daniela Gruber</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
13	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: La reincarnazione nella Filosofia Buddista</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 10,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
15	<b>Sabato</b>	11:00 – 14:00 <b>"Tessera Obbligatoria"</b>	<p><b>VESAK celebra la Nascita, L'illuminazione e il Parinirvana del Buddha Storico</b> condotto dal Maestro Geshe Lobsang Sherap</p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: € 15,00  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>

**ATTIVITÀ IN PROGRAMMA**  
**Giugno 2019**

20	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: Meditazione Guidata sul Rifugio</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.10,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
21	<b>Venerdì</b>	18:00 – 21:00	<p><b>Yoga e Buddismo tra Filosofia e Pratica</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.25,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
22	<b>Sabato</b>	10:00 – 15:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: LOJONG o Addsetramento mentale del Maestro Indiano Atisha (Parte 2°) a seguire pranzo Indo-Tibetano</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
23	<b>Domenica</b>	17:00 – 20:00	<p><b>Giornata Erbe Officinali Alimentazione e curadel Corpo</b>  <i>Condotta dal Dr. Umbero Nardi</i></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.30,00 Mensili  €.20,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
27	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema Meditazione Guidata sulla Preziosa Rinascita Umana</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
29	<b>Sabato</b>	10:30 – 15:00	<p><b>Giornata del Respiro Pratiche meditative, Pranayama e Yoga Dolce</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
		18:30 – 22:00	<p align="center"><b>Cucina Vegan a Cura di Ivan e Arianna</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.15,00  <b>"Tessera Obbligatoria"</b>  Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
30	<b>Domenica</b>		

**ATTIVITÀ IN PROGRAMMA**  
**Luglio 2019**

04	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: Meditazione Guidata sul Rifugio</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.10,00  <b>“Tessera Obbligatoria”</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
06	<b>Sabato</b>	10:00 – 15:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema: LOJONG o Addsetramento mentale del Maestro Indiano Atisha (Parte 2°) a seguire pranzo Indo-Tibetano</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.10,00  <b>“Tessera Obbligatoria”</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
11	<b>Giovedì</b>	18:30 – 20:00	<p><b>Insegnamento del Maestro e guida Il Ven. Geshe Lobsang Sherap Tema Meditazione Guidata sulla Preziosa Rinascita Umana</b></p> <p>Contributo di partecipazione devoluto interamente al Centro Giamze' di Roma: €.10,00  <b>“Tessera Obbligatoria”</b></p> <p>Info / prenotazioni: Centro Giamze' di Roma  tel. 366 347 9322 (WhatsApp) Lama Kelsang</p>
13	<b>Sabato</b>		
18	<b>Giovedì</b>		
20	<b>Sabato</b>		
25	<b>Giovedì</b>		
27	<b>Sabato</b>		

# ATTIVITÀ IN PROGRAMMA

## Agosto 2019

<b>CONTRIBUZIONI A SOSTEGNO DEL MONASTERO TIBETANO</b>			
Tali contributi minimi stabiliti per la partecipazione ai corsi ed alle attività indicate nel programma sono richiesti al solo fine di sostenere le attività umanitarie e la vita del Monastero Tibetano di Cisterna di Latina. Ogni contributo sarà quindi utilizzato esclusivamente per tali finalità.			
<b>TESSERAMENTO ANNUALE OBBLIGATORIO</b> (* ) Da intendersi per anno solare GEN → DIC 2019	<b>Socio ordinario</b> <b>Socio sostenitore</b>	<b>Euro 20,00</b> <b>A partire da Euro 30,00</b>	
<b>CONTRIBUTO MENSILE</b>	<b>Socio ordinario</b> <b>Socio sostenitore</b>	<b>Euro 50,00</b> <b>A partire da Euro 65,00</b>	
<b>POSSIBILITA' DI TESSERAMENTO GIORNALIERO (Visitatori occasionali del Centro)</b>		<b>Euro 5,00</b>	
<b>SINGOLA LEZIONE SOLO CON TESSERA ANNUALE A PERSONA</b>		<b>Euro 15,00</b>	
<b>CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI SETTIMANALI FISSI ED ALLE ATTIVITA' GESTITE DAI VOLONTARI:</b>			
<b>INSEGNAMENTI DEI MAESTRI RESIDENTI   MEDITAZIONE   GURU PUJA</b>		<b>Euro 30,00 \ mese</b> <b>(* ) Possibilità di seguire tutte le attività fisse del Centro con un unico contributo mensile.</b>	
<b>CORSO DI MEDITAZIONE BASE</b>			