

# Come pacificare la mente

Ritiro di meditazione di un giorno con il maestro tibetano Lama Machig Rinpoche

Il ritiro è aperto a tutti e **non è necessario essere esperti di meditazione.**

Lama Machig Rinpoche, maestro Dzogchen del Buddhismo Tibetano, ha infatti voluto creare un programma di base molto semplice che ha l'obiettivo di **avvicinare i partecipanti alla pratica della meditazione e ai suoi molteplici benefici.** Al termine del ritiro Lama Machig Rinpoche celebrerà un rituale di benedizione dedicato a tutti i partecipanti.



**Domenica 30 aprile ore 9-17 Fauglia (PI)**

Il ritiro si svolgerà presso una villa toscana del '700, immersa nella rigogliosa natura delle colline di Fauglia. L'indirizzo verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

**Quota di partecipazione 60€ (pranzo incluso)**

**Solo 15 posti disponibili**

Portare tappetino, cuscino per sedersi e copertina.

Per maggiori informazioni su Lama Machig Rinpoche visita il sito **[www.machigrinpoche.info](http://www.machigrinpoche.info)**

**Prenotazioni Bruno Castiglione 335 6235746**

