

El Poder Sanador de la Meditación

Cómo cultivar una mente clara, consciente y compasiva

La falta de presencia y de atención es la causa raíz de la confusión mental, responsable del desarrollo de hábitos y comportamientos inadecuados que acrean dolor y sufrimiento. A la larga, esta situación va creando un desequilibrio que con el tiempo degenera en enfermedad y deterioro.

El budismo tibetano ofrece numerosas prácticas contemplativas que ayudan a sincronizar cuerpo y mente, permiten desarrollar claridad mental y consciencia y establecen un terreno sano para tomar decisiones más éticas y compasivas; por medio de este equilibrio interior se promueven salud y bienestar.

A lo largo de este fin de semana de enseñanzas y práctica, **Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche**, maestro de las escuelas de budismo tibetano Nygma y Kagyu, explicará los mecanismos del funcionamiento de la mente y guiará cortos periodos de meditación silenciosa.

El domingo por la tarde se realizará una sesión dedicada a los niños, permitiendo así a las nuevas generaciones el contacto con Rinpoche. Consistirá en una sesión de juegos cooperativos, yoga y meditación para niños, acompañados por algún familiar, que también podrá participar si lo desea.

NOVIEMBRE 2015, Días y horarios:

Viernes 13: Conferencia pública* de 19:30 a 21:00
Sala Kutxa - Calle Andía

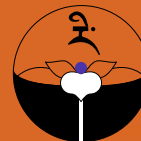
Sábado 14: Curso* 1ª sesión de 10:30 a 13:00
Curso* 2ª sesión de 16:00 a 18:30
Palacio de Miramar (Comedor Real)
Paseo Miraconcha 48

Domingo 15: Curso* 3ª sesión de 10:30 a 13:00
Sesión para niños de 16:30 a 18:00
Palacio de Miramar (Comedor Real)
Paseo Miraconcha 48
DONOSTIA / SAN SEBASTIAN

Información Inscripción

padmalingpaisvasco@gmail.com
657 716 692 (Luz)

Asociación Padma Ling
www.padmaling.org



Asociación Padma Ling

Asociación sin ánimo de lucro RNA 167633

Conferencia pública: donativo 5 euros

Curso completo (3 sesiones): 70 € (una sesión 25). Socios 65 €

Sesión para niños: 20 € por familia. **Inscribirse.**

*En inglés con traducción al castellano. *Que las dificultades económicas no impidan tu asistencia.