

Venite al ritiro estivo di Merigar East in Romania, 27-31 luglio 2018

Date : July 14, 2018

LE TRE VIE DELLA LIBERAZIONE.

INTRODUZIONE ALLA PRATICA DELLA PRESENZA E DELLA CONSAPEVOLEZZA

(secondo le istruzioni del “LO SPECCHIO” di Chögyal Namkhai Norbu)

Spiegazione e pratica con Fabio Risolo a cui si aggiungono sessioni e corsi di Yantra Yoga, Danza del Vajra e le Khaita Joyful Dances!

Venerdì 27 luglio

17:00 – 19:00 Benvenuto.

Discorso di apertura di Fabio Risolo – Introduzione alla Comunità Dzogchen. Il Buddhadharma. L'allenamento mentale.

Ganapuja Breve (è luna piena e giorno di Ganapuja)

19:00 – 21:00 Sessione di Khaita con Erika Motylova, Monika Walczak e Wojciech Torczynski

Sabato 28 luglio

8:30 – 10:30 La Danza dei Tre Vajra, corso principianti con Eleonora Folegnani
9:00 – 10:30 Sessione di Yantra Yoga con Anastasia Panfilova
11:00 – 13:00 Sessione di insegnamenti con Fabio Risolo – Le tre Vie della Liberazione. Le quattro consapevolezze. Osservare la mente
15:00 Assemblea dei soci di Merigar East – Prima convocazione
16:00 – 17:30 Introduzione allo to Yantra Yoga con Magdalena Ourecka
17:30 – 19:00 Sessione di pratica della Danza del Vajra con Eleonora Folegnani
19:00 – 21:00 Sessione di Khaita con Erika Motylova, Monika Walczak e Wojciech Torczynski

Domenica 29 luglio

8:30 – 10:30 La Danza dei Tre Vajra, corso principianti con Eleonora Folegnani
9:00 – 10:30 Sessione di Yantra Yoga con Magdalena Ourecka
11:00 – 13:00 Sessione di insegnamenti con Fabio Risolo – La pratica della presenza
15:00 Assemblea dei soci di Merigar East – Seconda convocazione
17:00 – 18:30 – Preliminari dello Yantra Yoga con Anastasia Panfilova
17:30 – 19:00 Sessione di pratica della Danza del Vajra con Eleonora Folegnani
19:00 – 21:00 Sessione di Khaita con Erika Motylova, Monika Walczak e Wojciech Torczynski

Lunedì 30 luglio

8:30 – 10:30 – La Danza dei Tre Vajra, corso principianti con Eleonora Folegnani
9:00 – 10:30 Sessione di Yantra Yoga con Anastasia Panfilova
11:00 – 13:00 Sessione di insegnamenti con Fabio Risolo – Rilassare la mente e lavorare con i pensieri durante la meditazione
15:00 ME e 'You Summit' – Incontro con tutti i ling di Merigar East
17:00 – 19:00 Sessione di Khaita con Erika Motylova, Monika Walczak e Wojciech Torczynski
19:00 – 20:30 Sessione di pratica della Danza del Vajra con Eleonora Folegnani

Martedì 31 luglio

9:00 – 10:30 Sessione di Yantra Yoga con Magdalena Ourecka
11:00 – 13:00 Sessione conclusiva con Fabio Risolo – Come integrare la presenza e la consapevolezza nella vita di tutti i giorni

Tutte le sere siate pronti per gli eventi culturali in programma preparati dai ling di Merigar East!

Per maggiori info e per registrarvi: <https://goo.gl/forms/cU5kJCcIGAHphlWH2>

Saremmo felici se ci potreste aiutare a realizzare questo ritiro con una donazione destinata a coprire tutte le spese del ritiro. Il contributo richiesto è di 60 euro.

Per sapere come fare la donazione vi invitiamo a visitare il sito: <https://dzogchen.ro/our-bank-accounts>

Potete fare anche l'offerta in contanti sul posto. Vi ringraziamo in anticipo!

Non vediamo l'ora di incontrarvi presto a ME!

Gakyil e Geko di [Merigar East](#)

