

## Tsegyalgar East, resoconto settimanale

Date : January 8, 2022

[Calendario di Tsegyalgar East](#)

dove trovare il programma completo e tutte le informazioni sulle pratiche.

I link di Zoom in fondo.

### In evidenza:

Alcune pratiche settimanali sono in pausa, qui il [programma completo](#) aggiornato.

**Mercoledì 29 dicembre:** [Giorno delle Dakini, Ganapuja](#), 19.00 su Zoom [Link ricorrente della Ganapuja con Kundrolling](#). meeting ID: 812 1306 2357 Password: VAJRADANCE

### Lunedì 27 dicembre – Lunedì 3 gennaio – webcast da Dzamlingar e Merigar

Pratica dello Shiné collegato allo Longsal Ati Gongpa Ngötrö – [Per partecipare registratevi a Merigar](#) anche mercoledì 29 dicembre, giorno delle Dakini, Ganapuja alle 12.15 pm EST / 17.15 (orario Tenerife) Ganapuja

### Membership anno 2022

~ [Rinnova la tua membership](#) con Tsegyalgar East per il 2022~

Vorremmo che sceglieste di rinnovare la **membership con il tipo di quota a voi più gratuita** piuttosto che non rinnoviate affatto la membership per motivo per voi sfavorevole.

[Raccolta fondi di fine anno](#)

Apprezziamo di cuore il vostro costante contributo a sostegno del Gar. Grazie!

Unitevi alla mailing list di [Kundrolling](#) a NYC, di [Dondrubling](#) a Berkeley, o consulta l' [app Sangha](#) per ulteriori occasioni di pratica!

[PER DONARE](#)

Con i nostri auguri di gioia e forza nella vostra pratica

Tsegyalgar East

## Lo sapevi?

Ci sono due modi per trovare i link di Zoom: tramite la mail settimanale oppure dal sito entrando come “member” . Nella pagina del sito trovate la lista delle persone a cui sono dedicate le pratiche.

[aAgina Members](#) (oppure clicca su “Login” alla base del sito)

**digita (tutto minuscolo): member**

**digita la password (tutto minuscolo): snowlion-tibet-108**

## Tutti i link di Zoom!

**Link della Ganapuja con Kundrolling e Norbuling:**

<https://us02web.zoom.us/j/81213062357?pwd=WjdSbGY5RnU4dEdXc1FkRmdHT1d4QT09>

meeting ID: [812 1306 2357](#) Password: VAJRADANCE

## Pratiche di Tsegyalgar East

Link delle pratiche di **Tsegyalgar East** :

<https://us02web.zoom.us/j/81667111041?pwd=RW5yUlI2Wi9BR2tGYWxkMmZzNDFVQT09>

[zoom.us](#) Meeting ID: [816 6711 1041](#) Passcode: 221262

**Invocazione di Samantabhadra/Kuntuzangpo Monlam** – nei giorni si eclissi e solstizi  
(martedì 21 dicembre)

**Yantra Yoga** – con Paula Barry

**Nessuna sessione lunedì 20 dicembre 2021**

Mondays, Wednesdays and Fridays 8:15am- 9:45am

**Pratica di Mandarava**

tutti i lunedì e martedì, 16.00 – 17.00

**Rspirazione e Pranayama** con Paula Barry

giovedì 17.00 – 18.30

**Assemblea Gakyil e soci**

**Shiné** – pratica di meditazione seduta condotta da Lynn Newdome

**Nessuna sessione 27 dicembre e 3 gennaio.** Tutti i lunedì sera / 18.00-18.45 ET – orario NYC

<https://us02web.zoom.us/j/83221717704?pwd=UnB2SjZjQy9ERmtrZXhZc0FzMXp6QT09>

Meeting ID: [832 2171 7704](#) Passcode: stillness

**Pratiche del Vaso Prezioso** con Steven Landsberg

**Pausa festiva, si riprende il 5 gennaio 2022**

Tutti i giovedì / 10.00-11.30

<https://us02web.zoom.us/j/82935022716pwd=TXlaRWNNd1hSZUIFRDc5ejRYWDgrZz09>

Meeting ID: [829 3502 2716](#) Passcode: 247403

[Join the mailing list](#) for updates.

**[Pratica di Jnanadakini Thugthig](#)** con Steven Landsberg

Solito orario: tutti i giovedì / 10.00-10.45

\*È necessario aver ricevuto il Lung della pratica per poter partecipare.

<https://us02web.zoom.us/j/86534978006?pwd=Q2NaNnVNeHJGZU9mdkFVNFNhRkc0UT09>

Meeting ID: [865 3497 8006](#) Passcode: 965143

**Shitro con Kundrolling**, 13.00 ET (tutti i giovedì con Merigar Practicing Together)

<https://us02web.zoom.us/j/85499857645?pwd=Q0duRGpVc0NteUFMTEc2NTEzL0U0QT09>

Meeting ID: 854 9985 7645 Passcode: Shitro

**[pratica di Odzer Chenma](#)**

tutti i lunedì, mercoledì, giovedì, e venerdì alle 09.00 con Kundrolling

<https://us02web.zoom.us/j/688964335?pwd=RFYwazU2TGIYMmk5NG5oWFRqMjArdz09>

Meeting ID: [688 964 335](#) Password: JETSUN

**Pratica di Tara tutti i giorni** alle 14.00 ET e alle 19.00 ET con Kundrolling

\*salvo i giorni di Ganapuja

<https://us02web.zoom.us/j/688964335?pwd=RFYwazU2TGIYMmk5NG5oWFRqMjArdz09>

Meeting ID: [688 964 335](#) Password: JETSUN

**Pratiche speciali:**

**[Pratica della Luce Naturale](#)** con Michael Katz, ogni due giovedì

<https://us02web.zoom.us/j/88469180462?pwd=NFkybGFSSd2JGSk1tVnZoUDdVNThtwz09>

Meeting ID: [884 6918 0462](#) Passcode: Semdzin