

# DHAGPO Friuli V.G.

STUDIO E MEDITAZIONE BUDDHISTA

Meditazioni guidate e gruppi di studio.

Il Centro Karma Monlam Ling tiene sia ad Arta Terme che a Udine corsi di meditazione shiné secondo gli insegnamenti del Buddhismo Tibetano, lo scopo della meditazione shiné è quello di calmare la mente e mantenerla concentrata su di un punto creando così spazio tra chi compie l'esperienza e ciò che viene sperimentato.

I corsi sono totalmente gratuiti e prevedono incontri della durata di 1 ora ciascuno in date che generalmente vengono concordate di volta in volta con i presenti.

A Udine inoltre, dopo la meditazione, per chi desidera parteciparvi, c'è anche un incontro di studio basato su testi introduttivi alla visione ed alla pratica del Dharma Buddista Tibetano. Anche questo incontro è libero e gratuito.

Chi fosse interessato può mandarci un messaggio attraverso la nostra pagina Facebook che trovate all'indirizzo <https://www.facebook.com/buddhismoinfriuli/> oppure scrivendo a Evelyne all'indirizzo [dallennes.eve@gmail.com](mailto:dallennes.eve@gmail.com) se siete interessati agli incontri di Arta, oppure a Bruno all'indirizzo [daksina@gmail.com](mailto:daksina@gmail.com) se siete interessati agli incontri di Udine.