

LA COMPASSIONE CI GUARISCE

SECONDA EDIZIONE

Seminario con
**MARIA ANTONIETTA BALZOLA
DELIA RAVETTI**

ON•LINE

Un percorso teorico-pratico
in cui imparare sia le basi scientifiche
sia le tecniche meditative per comprendere e mettere in azione
il potere della compassione nella nostra vita quotidiana e nella gestione
della sofferenza nostra e altrui, riducendo lo stress e il rischio
di burn-out. In particolare, faremo esperienza della pratica
dell'Amorevolezza (*metta* in pāli) e del Tonglen
("dare e ricevere", in tibetano), già in uso
in diversi ospedali italiani.



ON•LINE



5 LUGLIO 2020



17.00 - 20.00 (apertura 16.30)



€ 25.00



30 partecipanti / piattaforma ZOOM*

*credenziali e dettagli tecnici: segreteria@tonglen.it



+39 339 4405961



segreteria@tonglen.it



www.tonglen.it