LA COMPASSIONE CI GUARISCE

Seminario con
MARIA ANTONIETTA BALZOLA
DELIA RAVETTI

ON·LINE

PRESENTAZIONE GRATUITA
18 MAGGIO - ore 20.45
piattaforma ZOOM*

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.

TONGLEN
DARE E RICEVERE

ON·LINE

24 MAGGIO 2020

15.15 - 18.30

€ 15.00

30 partecipanti / piattaforma ZOOM*

**credenziali e dettagli tecnici:* segreteria@tonglen.it

+39 339 4405961
segreteria@tonglen.it
www.tonglen.it