



**Sherab Chamma: Madre Amorevole di Saggezza  
con Tenzin Wangyal Rinpoche  
Roma, Italia / 13 – 14 – 15 Settembre 2019**

Gli insegnamenti su Sherab Chamma comprendono uno dei più importanti cicli tantrici all'interno dell'antica tradizione Yungdrung Bön. In molte culture l'energia primordiale femminile è vista come l'origine dell'esistenza e la sorgente di tutte le qualità positive. Come tale, Sherab Chamma, Madre Amorevole di Saggezza, è la sorgente della saggezza e la sua medicina sono l'amore e la compassione. Sherab Chamma è anche considerata un emanazione di tutti i Buddha perfettamente illuminati: del passato, presente e futuro.

All'interno del supporto del gruppo, si crea un ambiente in cui viene promossa una profonda guarigione sia sul piano fisico, che energetico, emozionale e spirituale della vita. Grazie alle visualizzazioni, il suono del mantra, ed una profonda contemplazione, i partecipanti potranno instaurare una personale connessione con questa forma sacra della Madre Universale, Sherab Chamma, e guidati da questa connessione verso l'innata saggezza, radieranno naturalmente amore e compassione. Attraverso il potere della saggezza e dell'amore di Sherab Chamma, le nostre paure vengono trasformate in saggezza auto-generata e siamo in grado di abbracciare creativamente le molteplici difficoltà della vita.

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche invita tutti ad unirsi a lui a Roma, per esplorare questi potenti insegnamenti e poterli applicare nelle nostre vite quotidiane. Durante questo ritiro, Rinpoche spiegherà come alcuni movimenti fisici, il respiro, i mantra, le visualizzazioni e la contemplazione possano purificare profondamente i semi dei nostri schemi karmici e sostenere la guarigione che deriva dal riposare nella propria vera natura, la sorgente di ogni gioia e felicità.



## **Programma dettagliato**

presso: Casa Internazionale delle Donne - Sala congressi Lonzi, I piano

Via Della Lungara 19

<https://goo.gl/maps/dinYBb2vKoKiv6pg6>

### **Conferenza pubblica introduttiva**

**Venerdì, 13 Settembre**

titolo: **“Guarire il dolore attraverso la meditazione”**

Orario: 18.00 - 19.30

### **Seminario**

**Sabato, 14 Settembre 2019**

9.00 – 9.45: banco iscrizioni/ consegna dispense

10.00 – 11.30: Insegnamenti e pratica

11.30 – 12.00: Break

12.00 – 13.00: Insegnamenti e pratica

13.00 – 14.30: Pausa Pranzo

14.30 – 16.00: Insegnamenti e pratica

16.00 – 16.30: Break

16.30 – 18.00: Insegnamenti e pratica

**Domenica, 15 Settembre 2019**

9.30 – 11.00: Insegnamenti e pratica

11.00 – 11.30: Break

11.30 – 13.00: Insegnamenti e pratica

13.00 – 14.30: Pausa Pranzo

14.30 – 16.00: Insegnamenti e Conclusione

### **Registrazione agli Insegnamenti e modalità di pagamento**

PARTE 1 – Modulo di Iscrizione come socio ordinario dell'Associazione:

<https://forms.gle/oqntgxL41wpBtReJ6>

- Quota Associativa, anno 2019: € 20,00

Associazione Ligmincha Italia | C.F. 92298360287

sito web: [www.ligmincha.it](http://www.ligmincha.it) | email: [ligmincha.it@gmail.com](mailto:ligmincha.it@gmail.com) | facebook: [fb.com/ligminchaitalia](https://fb.com/ligminchaitalia)



## **Costi degli Insegnamenti:**

PARTE 2 - Il Modulo con i dettagli per l'adesione agli insegnamenti, verrà inviato via mail, successivamente alla conclusione della PARTE 1 qui sopra.

***Importante:** chiediamo cortesemente di rispettare quest'ordine per evitare difformità fiscali dell'Associazione non profit, ai sensi delle nuove normative per il Terzo Settore (D. Lgs. 117/2017)*

### **Opzioni di partecipazione:**

- Totale: € 150,00 a persona (conferenza pubblica 13 settembre € 10,00 + Seminario 14-15 settembre € 140,00)
- Totale: € 140,00 a persona (solo Seminario 14-15 settembre)

### **Possibilità di pagamento:**

- a) bonifico della quota intera (in base all'opzione scelta sopra: 150 € o 140 €)
- b) diviso in due tranches: bonifico con il 53% della quota intera pari a 80 € entro il 31 Luglio 2019 e con il saldo della parte restante (60€ o 70€ in base all'opzione scelta sopra) entro il 31 Agosto 2019

### **Annotazioni:**

- dal 1° Agosto 2019: per coloro che non si fossero ancora iscritti, sarà possibile SOLO il versamento integrale della quota.
- per motivi organizzativi si chiede agli iscritti che un eventuale comunicazione di rettifica di partecipazione agli insegnamenti dovrà necessariamente essere fatta entro il 31 Luglio 2019, data oltre il quale gli 80€ del 53% della quota totale versata, non saranno rimborsabili, considerati i costi organizzativi che l'Associazione Ligmincha Italia dovrà sostenere anticipatamente allo svolgimento dell'evento.

**La chiusura delle iscrizioni è il 31 Agosto 2019**, oppure al raggiungimento del numero massimo di 120 iscritti.



## **Come arrivare alla “Casa Internazionale delle Donne” ?**

**Dall’Aeroporto Roma di Fiumicino:** prendere il treno (direzione Orte o Fara Sabina) con fermata alla Stazione Ostiense. Prendere il bus 280 e scendere alla fermata Lungotevere dei Tebaldi (vicino a Ponte Mazzini). Attraversato il ponte e la strada (Lungotevere) scendere le scale sulla sinistra fino a Via della Lungara, civico 19.

**Dall’Aeroporto Roma di Ciampino:** prendere la navetta fino alla stazione della Metro Anagnina, da lì prendere la linea B fino a R.Termini, oppure prendere uno dei Bus Privati che fanno servizio dall’Aeroporto fino a R.Termini.

**Dalla Stazione Roma Termini:** bus 40 (express) o 64 per Chiesa Nuova in Corso Vittorio Emanuele. Procedere a piedi in Via dei Cartari fino Piazza della Moretta, quindi imboccare la strada sulla destra del giornalaio e girare alla prima a destra (Via Giulia) e alla prima a sinistra (Vicolo della Scimia) e ancora in fondo a sinistra, fino ad arrivare al lungotevere e a Ponte Mazzini. Attraversato il ponte e la strada (Lungotevere) scendere le scale sulla sinistra fino a Via della Lungara, civico 19.

## **Colazioni e Pranzi del Sabato 14 e della Domenica 15**

Per coloro che ne avessero esigenza, presso la sede del seminario, la Casa Internazionale Delle Donne, sarà possibile fare colazione e saranno disponibili buffet vegani e vegetariani per i pranzi.

## **Dove alloggiare ?**

Prendere nota che la sistemazione presso Alberghi, B&B, Ostelli ecc.. dev’essere organizzata individualmente dagli iscritti. Di seguito elenchiamo i nomi di alcune strutture limitrofe alla Casa Internazionale delle Donne, dove poter pernottare:

Villa Riari - Via dei Riari, 43-44

Orsa Maggiore Hostel for Women Only - Via di S. Francesco di Sales, 1°

Hotel la Rovere 3\* - Vicolo di Sant'Onofrio, 4 - 5

VOI Donna Camilla Savelli Hotel - Via Garibaldi, 27

B&B Ventisei Scalini a Trastevere - Vicolo del Bologna, 33



### **Altre informazioni importanti:**

- Venerdì 13 Settembre, alla Conferenza sarà possibile sedersi solo sulla sedia, pertanto chiediamo di non portarsi il cuscino.
- Sabato 14 Settembre – dalle 9.00 alle 9.45, le persone iscritte dovranno recarsi a ritirare la cartellina con le dispense dell’insegnamento e la tessera di socio.
- Sabato 14 Settembre - dalle 9.45 e le 10.00 sarà possibile prendere posto ed attendere in silenzio l’apertura del Seminario
- Si prega di rispettare gli orari di inizio e fine delle sessioni d’ insegnamento, in modo da agevolare il lavoro logistico, di segreteria e di preparazione delle sale, di mantenere un comportamento rispettoso e consono agli insegnamenti in modo da non causare disagi o ritardi nello svolgimento degli insegnamenti di Rinpoche.
- La sala del seminario per il weekend è adoperata solamente di sedie, coloro che preferissero sedersi a terra, dovranno munirsi del proprio cuscino e/o tappetino da meditazione.
- L’insegnamento verrà dato in lingua inglese con traduzione in italiano.
- Verrà effettuata una registrazione audio (e forse anche video) dell’insegnamento, condivisa via mail nei giorni successivi al seminario.

Il Consiglio Direttivo,  
Alexander Pincin, Claudia Catani e William Marcozzi  
Associazione Ligmincha Italia