

Spazio aperto – meditazione e riflessione sul Dhamma

dal 22 marzo, ogni terzo mercoledì del mese ore 18.30-20.00 – online su Zoom

Un'occasione di incontro rivolta a chi ha fatto ritiri o laboratori con Letizia o con altri insegnanti con approccio affine – uno spazio contemplativo e amichevole per porre le proprie domande sulla pratica ed esplorare difficoltà o aspetti personalmente significativi della meditazione e degli insegnamenti del Buddha.

Ogni sessione si apre con 30 minuti di meditazione silenziosa.

Tutti sono benvenuti, ma raccomandiamo a chi non ha un insegnante di riferimento e un metodo di pratica già consolidato di partecipare a corsi strutturati o ritiri per gettare le basi con la guida necessaria.

Ingresso libero, previa iscrizione

Chi partecipa avrà letto *Piccoli accorgimenti per un'internet consapevole* [QUI](#) e cercherà di contribuire alla qualità degli incontri con la propria presenza.

GENEROSITÀ - DĀNA Chi vuole esprimere apprezzamento e generosità con una donazione trova info [QUI](#)

Con mettā

