

## Spazio aperto – meditazione e riflessione sul Dhamma

dal 17 gennaio, ogni terzo mercoledì del mese\* ore 18.30-20.00  
– online su Zoom

\*verifica la data in [Calendario](#)

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 insieme 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.

Per iscriversi vedi [Calendario e Aggiornamenti su www.letziabaglioni.com](#)

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

**GENEROSITÀ – DĀNA** Non c'è una quota fissa per partecipare - siamo grati a chi vorrà esprimere apprezzamento e generosità con una donazione secondo le proprie possibilità [VEDI QUI](#)