

Actividades con Lama Tenzin en España



- **Retiro práctica Ñung-ne**, los días 9-10 y 11-12 de marzo, (dos pares de ñungne) en La Fradera, Monasterio Samye Dzong, Santa Coloma de Farnés, Girona.

Llegada día 8 por la tarde.

Salida día 13 por la mañana.

Alojamiento completo 165 euros

Si estáis interesados enviar a la mayor brevedad un email a: dharmasevapadmaling@gmail.com

El retiro de *ñung ne* consiste en dos días de práctica intensiva que incluyen la toma de los preceptos Mahayana de un día, con el añadido de que en el segundo día se sigue con un ayuno completo y se mantiene el silencio. Se dice que hacer incluso solo un ñung ne, o «permanecer en retiro» por dos días, es tan efectivo como hacer otras prácticas de purificación durante tres meses, y que tiene un gran poder de curación de enfermedades, de purificación de karma negativo y como método para abrir el corazón a la compasión.

.../...

- **Danza Lingdro** día 25 de marzo.

En Centro Consciencia i Salut, Sta Madrona (Ramblas) 52, Badalona. Esta actividad es gratuita. Puede ofrecerse un donativo.

Lama Tenzin nos guiará en el aprendizaje de las danzas sagradas meditativas de Lingdro. Se formará un grupo de danza Lingdro. Lingdro es una terma del gran Lama del siglo XIX Mipham Rinpoche y es una poderosa meditación en movimiento en la que los bailarines, hombres y mujeres, invocan a Guésar, el gran Rey guerrero, emanación de Guru Rinpoche.

***Para inscribirse enviar el email a:
dharmasevapadmaling@gmail.com***