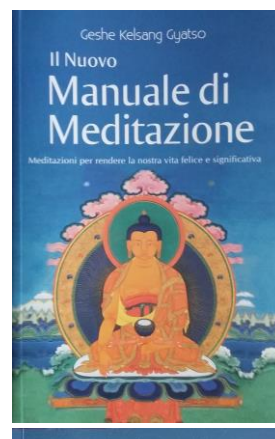


# Un viaggio beato – le 21 Meditazioni del Lamrim

Ritiro con Gen Kelsang Gyalchog  
al Centro Menla a Locarno

## Orario



**Mercoledì, 26 dicembre 2018**

19.30                                      Introduzione / Preghiere per meditare

**Giovedì, 27 – lunedì 31 dicembre 2018**

09.00 – 10.15                            1. Seduta: Preghiere per meditare

11.00 – 12.15                            2. Seduta: Preghiere per meditare

**Pranzo**

15.00– 16.15                            3. Seduta: Preghiere per meditare

17.00 – 18.15                            4. Seduta : Preghiere per meditare

**Sabato, 29 dicembre:**

19.30 – 21.00                            Gioiello che esaudisce i desideri con Tsog

**Lunedì, 31 dicembre:**

19.30 – 21.30                            Offerta alla Guida Spirituale

**Martedì, 1 gennaio 2019**

09.00 – 10.15                            1. Seduta: Preghiere per meditare

11.00 – 12.15                            2. Seduta: Pratica di Tara

