



Chod

**Iniziazione e ritiro con il
Lama tibetano Machig Rinpoche**

13/14/15 Maggio 2011

Matraia (LU)



Il Chod è l'essenza degli insegnamenti del Buddha ed è una pratica sviluppata dalla yoghini tibetana Machig Labdron e dal suo Maestro indiano Dampa Sangye nel XI secolo e tramandato fino ai giorni nostri da una linea continua di yogi e yoghini.

E' uno yoga molto potente che taglia e sradica alla radice l'ignoranza, causa principale di infelicità, depressione, stress e sofferenza.

Nella pratica del Chod il canto e la dolce melodia accompagnano il praticante nel processo della concentrazione e della visualizzazione di sé stessi come divinità, mentre gli strumenti musicali come la campana e il damaru (tamburello a due facce simile a quello degli sciamani di una volta), ci aiutano a sintonizzarci con il suono primordiale.

Il Lama tibetano Machig Rinpoche darà l'iniziazione e guiderà i tre giorni di pratica in una bellissima casa per ritiri di meditazione sulle colline Lucchesi, tra verdi olivi e un panorama mozzafiato.



Per ragioni organizzative e' necessario prenotarsi entro il

31 Marzo 2011

Per info e prenotazioni

Roberto 333 9823094

chod.group@gmail.com