Alegria de Viver

Um curso de meditação para viver com mais alegria

Uma mente tranquila e um coração alegre nos ajudam a viver com mais harmonia e felicidade. Com amorosidade e bom humor, você aprenderá a meditar, com o grande mestre **Yongey Mingyur Rinpoche**, num programa elaborado em três níveis, cujo formato nos ajuda a ultrapassar os impedimentos em nossa prática diária de meditação.

Nível 1: Acalmando a Mente - Cotia, SP

No primeiro nível, **Mingyur Rinpoche** nos ensina como a meditação consciente pode ser usada para criar uma mente pacífica e um coração alegre. A meditação consciente nos permite usar qualquer situação ou experiência, até mesmo emoções difíceis e de dor física, como um caminho para a paz interior.

Dias **24 e 25 de outubro de 2015** (sábado e domingo), das 09:00 às 18:00
no **Instituto Sidarta**, Estrada Fernando Nobre 1332, Cotia, SP

Nível 2: Abrindo o Coração - São Paulo, SP

No segundo nível, **Mingyur Rinpoche** nos ensina como a meditação sobre o amor, a compaixão, a alegria e o equilíbrio podem abrir nossos corações e reduzir a auto-fixação, onde a raiz do sofrimento se encontra.

Dias **20, 21 e 22 de outubro de 2015** (terça, quarta e quinta-feiras), das 18:30 às 22:00
na Alameda Santos 787, São Paulo, SP

Nível 3: Despertando a Sabedoria - Rio de Janeiro, RJ

No terceiro nível, **Mingyur Rinpoche** nos orienta sobre a prática da meditação do conhecimento, uma forma profunda de meditação que erradica as causas da ansiedade e sofrimento.

Dias **17 e 18 de outubro de 2015** (sábado e domingo), das 09:00 às 18:00
na Av. das Américas 12.300, sala 304, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ

Contribuição por participante: R$ 300,00 (valor do curso por Nível)

As Quatro Nobres Verdades - Rio de Janeiro, RJ

Nesse mini-retiro aprenderemos como encontrar a liberdade interior, ganhando uma visão sobre hábitos que nos mantêm presos em ciclos de sofrimento.

Dia **15 de Outubro de 2015** (quinta-feira), das 15:00 às 19:00
na Av. das Américas 12.300, sala 304, Barra da Tijuca, RJ
Contribuição por participante: **R$ 80,00**

Myoshin Kelley iniciou-se em meditação em 1975 e recebeu instruções do Dharma de mestres budistas de diferentes tradições. Foi professora de meditação no Insight Meditation Society de Massachusetts por 15 anos e é aluna de Mingyur Rinpoche e Instrutora do Tergar Comunidade de Meditação há muito tempo.

Mingyur Rinpoche é hoje um dos mais conhecidos e célebres mestres de meditação da nova geração de monges tibetanos. Seus ensinamentos, que aliam clareza e bom humor, têm sensibilizado pessoas pelo mundo e mostram os métodos necessários para se atingir um estado mais sereno e equilibrado.

Teremos videos gravados exclusivamente para esses cursos por Yongey Mingyur Rinpoche e orientação ao vivo de Myoshin Kelly, com tradução consecutiva durante todos os cursos.

Yongey Mingyur Rinpoche

*Pré-requisitos do Nível 2: concluíram o Nível 1 do "Alegria de Viver"; ou praticante de meditação há 3 anos.
**Pré-requisitos do Nível 3: ter concluído os níveis 1 e 2 do "Alegria de Viver", ou ser praticante de meditação há 3 anos.

Para a inscrição, envie seu nome completo e telefone para: tergarsp@gmail.com

Forma de Pagamento: Depósito bancário: Bradesco, agencia 2846-0, c/c 20593-1
Centro Budista Yongey do Brasil, CNPJ 08.747.346/0001-60

Para informações sobre a comunidade de meditação Tergar, acesse: **www.portugues.tergar.org**

Realização:

Tergar Meditation Community