

# Alegria de Viver 2014

com Myoshin Kelley



## Curso de meditação para aprender a viver com mais alegria

### Nível 2 - Abrindo seu coração

Uma mente tranquila e um coração alegre nos ajudam a viver com mais harmonia e felicidade. E nada melhor do que as instruções de um grande mestre como Yongey Mingyur Rinpoche para nos ensinar esse caminho em direção a um estado mais sereno e equilibrado.

Yongey Mingyur é hoje um dos mais conhecidos e celebrados mestres de meditação da nova geração de monges tibetanos. Seu primeiro livro, "A Alegria de Viver" entrou na lista de bestsellers do jornal The New York Times. Os ensinamentos transmitidos por ele têm sensibilizado pessoas de todas as religiões no mundo inteiro.

Neste segundo nível do curso "Alegria de Viver", Yongey 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.

Teremos vídeos gravados exclusivamente para esse curso por Yongey Mingyur Rinpoche e orientação ao vivo de Myoshin Kelley (EUA), com tradução consecutiva durante todo o curso.

#### Você aprenderá:

- ✓ Como nossa tendência a nos fixarmos em nosso próprio bem-estar gera ansiedade e sofrimento;
- ✓ Como amor e compaixão, estados mentais positivos, dissipam as causas de insatisfação;
- ✓ Como estados mentais positivos podem ser cultivados através da meditação;
- ✓ Como experiências comuns, e até mesmo fatores "negativos", como emoções difíceis e dor física, podem ser transformados em fonte de empatia e compaixão, com a prática da meditação.

**Data:** 1 e 2 de novembro de 2014 (sábado e domingo)

**Horário:** 9hs às 18hs

**Local:** Espaço Nirvana - Praça Santos Dumont 31, Jockey Club, Gávea.

**Telefone:** (21) 2187-0100

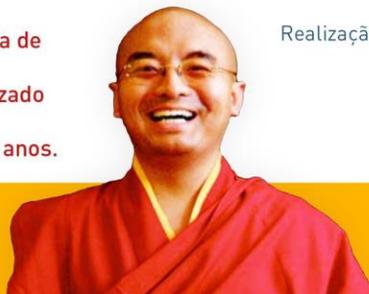
**Contribuição por participante:** R\$ 280,00 (taxa de inscrição, curso completo e coffee break).

Inscrição na recepção do Espaço Nirvana ou envie seu nome completo e telefone para o e-mail: [tergarsp@gmail.com](mailto:tergarsp@gmail.com)

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

#### \* Pré Requisitos:

- ✓ Ter participado do Nível 1 de "Alegria de Viver"; ou
- ✓ Ter participado do Mahamudra realizado pelo Mingyur Rinpoche em 2009; ou
- ✓ Praticar meditação há pelo menos 3 anos.



Realização



Apoio

