



LAMA PALJIN
TULKU RINPOCHE
E CHIARA RAME

IL GIARDINO DELLE EMOZIONI

**UN WORKSHOP DI
MEDITAZIONE E ARTE**

19 OTTOBRE 2024



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI



IMPARA A CONOSCERE I COLORI DELLE TUE EMOZIONI E DAI UNA IMPRONTA POSITIVA AL TUO FUTURO

Meditazione e arte saranno al centro del workshop **"Il giardino delle emozioni"** che si terrà nella giornata di **sabato 19 ottobre** (10.30 - 17.00) presso il Mandala - Centro studi tibetani.

Lo sapevi che le emozioni hanno un colore e attraverso la meditazione sui colori possiamo gestire la loro incidenza fisica e psicologica sulla nostra vita quotidiana?

La paura, la rabbia, l'ansia, la delusione, la solitudine la tristezza o i sensi di colpa colorano infatti la nostra energia e caratterizzano la nostra personalità.

Quali sono i colori della tua insicurezza e quelli che possono generare in te equilibrio e autostima?

Se la tua mente fosse un giardino, quali emozioni vorresti coltivare e quali emozioni del tuo passato vorresti non ci fossero più?

Ogni colore che noi percepiamo è collegato a un personale stato d'animo e ciascuno di noi può consapevolmente farlo diventare un importante strumento di crescita interiore tramite il potere trasformativo della mente.

Conoscendo i colori delle tue emozioni potrai pertanto dare una nuova impronta al tuo futuro.

Seguendo le meditazioni condotte da **Lama Paljin Tulku Rinpoce** e i suggerimenti tecnici dell'artista **Chiara Rame**, potrai seppellire sotto uno strato di colore le emozioni negative del passato e far emergere nel tuo "giardino" emozioni positive, che saranno sempre presenti nella tua mente e nel tuo cuore attraverso l'opera che realizzerai durante il seminario e che porterai a casa.



Unione Buddhista
Italiana

