

Alegria de Viver 2015

Um Curso de Meditação para aprender a viver com mais alegria



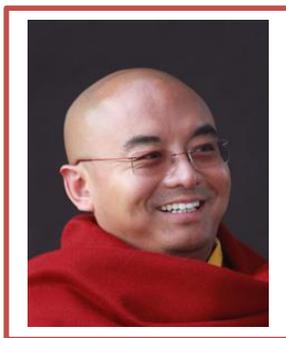
com Tim Olmsted

Nível 1: Acalmando a Mente

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, passo a passo, 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.

Neste primeiro nível do curso "Alegria de Viver", **Mingyur Rinpoche** nos ensina como a meditação consciente pode ser usada para criar uma mente pacífica e um coração alegre. Esta técnica nos permite usar qualquer situação ou experiência, até mesmo emoções difíceis e de dor física, como um caminho para a paz interior.

Yongey Mingyur Rinpoche é hoje um dos mais conhecidos e celebrados mestres de meditação da nova geração de monges tibetanos. Autor do bestseller "A Alegria de Viver", nos mostra os métodos necessários para que qualquer pessoa, de qualquer religião, possa atingir esse equilíbrio interno.



Neste nível, você aprenderá:

- ✓ Como cultivar o foco da consciência usando objetos visuais, sons, sabores e outros objetos do sentido como suporte para a meditação;
- ✓ Como transformar a dor física, emoções difíceis, e padrões de pensamentos destrutivos usando a prática da consciência meditativa;
- ✓ Como lidar com as distrações e os obstáculos da meditação, como atividade mental excessiva, sonolência e desânimo;
- ✓ Como iniciar uma prática de meditação diária, incluindo a correta postura de meditação e o comprimento ideal de uma sessão de meditação.

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

São Paulo - Dias **14 e 15 de março de 2015** (sábado e domingo), das 09hs às 18hs

Local: Alameda Santos nº 787, São Paulo, SP

Rio de Janeiro - Dias **21 e 22 de março de 2015** (sábado e domingo), das 09hs às 18hs

Local: Espaço Nirvana - Praça Santos Dumont 31, Jockey Club, Gávea, Rio de Janeiro, RJ

Valor do curso: R\$ 300,00 (não incluso refeições e hospedagem)

Tim Olmsted - Psicoterapeuta e instrutor do Tergar Meditation Community. Praticante de meditação desde 1977, viveu por 12 anos no Nepal, onde estudou com diversos Mestres, inclusive Tulku Urygen Rinpoche, pai de Mingyur Rinpoche.

Contribuição por participante: R\$ 300,00 - incluso taxa de inscrição, curso completo e coffee break.

Forma de Pagamento: Depósito bancário: Bradesco, agência 2846-0, c/c 20593-1

Centro Budista Yongey do Brasil, CNPJ 08.747.346/0001-60

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

Para maiores informações, acesse: <http://tergar.org.br>

site internacional: <http://tergar.org>

**Vagas limitadas!
A inscrição só será
confirmada após o
depósito bancário!**



Apoio:



Realização: