



**Kunpen Lama Gangchen**

Centro di Dharma NgalSo • Lignaggio di Gelug Ganden Nyengyu



**SABATO 22 e DOMENICA 23 LUGLIO**

**Il Coscienzionismo nell'arte incontra  
gli insegnamenti NgalSo di Autoguarigione di T.Y.S Lama Gangchen**

*NEL QUADRO DELLE INIZIATIVE DEL PERCORSO ACCADEMICO DI FORMAZIONE PER LO SVILUPPO DEL  
POTENZIALE CREATIVO, ENERGETICO, SPIRITUALE C.E.S. e di ARTE BENESSERE CREATIVITA',*

**presentiamo**

**“ IL MANDALA PERSONALE IL MANDALA DEL CUORE “**

***ENTRARE NEL MANDALA DI PACE DEL TEMPIO DEL CIELO SULLA TERRA***

**SEMINARIO ESPERIENZIALE**

***DI ARTETERAPIA E CRESCITA INTERIORE***

**con Umberto Sardi e Anjori V. Macchioni e la collaborazione dei docenti dell'Albagnano  
Healing Meditation Centre**

**PROGRAMMA**

**Sabato 22**

ore 9,00 -9,30 Incontro con i partecipanti, presentazione del seminario con gli istruttori, condivisione di esperienze.

“ Stage di salute globale, esercizi di psicosomatica , scioglimento e attivazione dei centri energetici ( chakra ), esercizi di tai chi e qi gong, respirazione circolare, pranayama yoga, attivazione energetica con gli elementi della natura, espressione corporea, centratura “

ore 9,30 – 10,30 “ Guarigione quantica dei due punti “ con **Brigitte van Hellemond.**

ore 10,30 Esercizi grafici cognitivi

ore 11,30 “ La Pittura dei chakra e allineamento con i cristalli. Contattiamo le vibrazioni dei nostri corpi sottili , esprimendo la nostra esperienza con la pittura dei “chakra “ in vari stadi:

i colori che utilizzeremo saranno la base di studio successivo su cui lavoreremo per riequilibrarci e rafforzarci.

Ore 13 pausa pranzo

Ore 14,30 Introduzione sui principi fondamentali del Buddhismo inerenti al concetto di Mandala con **Francesco Prevosti**.

Ore 16 Arteterapia : Il Mandala nell'arte Sacra con **Leonardo Ceglie**

Visita guidata per scoprire le simbologie sacre del I Tempio del Cielo sulla Terra con **Francesco Prevosti**

Il Tempio del Cielo sulla Terra è un imponente edificio circolare concepito come mandala. E' uno spazio sacro circolare di 500 mq costruito secondo la tradizione del buddismo tibetano, con una colonna centrale riempita con più di 100.000 cristalli di rocca brasiliani, che rappresenta il canale centrale. I muri sono completamente affrescati con la tecnica del Tattoo Wall e riproducono i dipinti provenienti dai principali monasteri tibetani e indiani della nostra tradizione. Alzando gli occhi al soffitto si può ammirare l' Oceano di Mandala con i 108 Mandala circolari e un Mandala centrale dei Cinque Supremi Guaritori. Il Tempio accoglie alcune statue scolpite in pietra lavica da un artista Giavanese nello stile indonesiano del mandala di Borobudur, tempio buddista costruito nell'ottavo secolo, e molti altri oggetti sacri preziosi provenienti dai più importanti paesi buddisti asiatici come Tibet, Cina, India, Nepal, Birmania, Thailandia, Cambogia, Vietnam, Corea. Oltre ad essere unico, per bellezza e ricchezza spirituale e artistica, Borobudur è un concentrato di simboli archetipi che ci aiutano a trasformare la nostra mente. Entrando nel Tempio circondati da questa cornice suggestiva si respira un'aria di pace.

Ore 17,30 Tecniche di centratura e rafforzamento della personalità.

La costruzione dell'immaginario: uso del pensiero creativo. L'energia è informazione e veicolo di auto guarigione. Tecniche ed esercizi di Arteterapia. Silenzio e suono: percezioni con la musica e l'ascolto. Sviluppo dell'arteterapia. Espressione energetica con il corpo. Uso del mantra e del suono.

18.30 Meditazione e condivisione di chiusura giornata al Tempio

## **Domenica 23**

Ore 9,00 – 10,30 Meditazione guidata dell'Autoguarigione tantrica Ngalso con **Lama Thupten**

Ore 10.30 -11,45 Il cambiamento del nostro mandala interiore con **Marcia Lot**

Ore 12 Esercizi grafici cognitivi: le forme, i colori, il tratto e i segni portano in superficie ciò che è dentro, gli archetipi, le convinzioni, le abitudini, i condizionamenti e i vissuti, nel transpersonale tracciano il percorso della nostra vita. Una creativa e lucida indagine per la risoluzione consapevole. AUTORITRATTO ENERGETICO.

Ore 13,00 pausa pranzo

14,30 – 18 :Costruzione ed attivazione del Mandala Personale– Il Mandala del Cuore

*“ Il Mandala – opera pittorica a simboli e colori – è una porta spirituale, una chiave di accesso, uno specchio su cui la nostra interiorità ha la possibilità di esprimersi, farsi conoscere, comunicarci cosa ama per essere più presente, più manifesta. Attraverso questa antica arte di meditazione la nostra anima può comunicarci i suoi talenti come veicolo di autoguarigione, integrando maggiormente tutte le altre parti dell'essere, spesso frammentate “*

COS'E' UN MANDALA PERSONALE? Il mandala personale è un' opera pittorica finale che eseguiremo con i nostri elementi personali, archetipi, simboli forme e colori, che estrapoleremo dopo varie fasi del seminario.

Ore 18,00 Puja del fuoco: rituale di purificazione con **Lama Caroline**

Ore 19,00 Condivisione e interpretazione di gruppo dei lavori eseguiti, cerchio e meditazione finale. Saluti.

Alla fine del seminario, i partecipanti avranno - come testimonianza del loro percorso e per seminari successivi – i lavori da loro eseguiti.

Si consiglia abbigliamento comodo e di portare un oggetto personale (es. peluche, amuleto, cristallo, ecc.)

### **Informazioni prenotazioni e iscrizioni**

Contributo € 160.00 (comprensivo di seminario, materiale, un pernottamento , tre pasti-una colazione – tessera associativa annuale)

Contributo € 200.00 (comprensivo di seminario con materiale, due pernottamenti, due colazioni e quattro pasti – tessera associativa annuale)

**Acconto iscrizioni: con causale “corso arteterapia, tessera e soggiorno” versamento € 100.00,00 Kunpen Lama Gangchen Banca Prossima Filiale di Milano: 05000 IBAN IT 10H0335901600100000066062 BIC: BCITITMX**

Sede del seminario: ALBAGNANO HEALING MEDITATION CENTRE via Campo dell'Eva 1 Albagnano di Bèe (Vb) telefono 0323 569601

### **Informazioni seminario:**

Coscienzionismo nell'arte – 3491825531 [info@coscienzionismonellarte.net](mailto:info@coscienzionismonellarte.net)

[www.coscienzionismonellarte.net](http://www.coscienzionismonellarte.net)

## Biografie

**Umberto Sardi:** artista, operatore olistico, art-counselor, unisce la formazione professionale maturata in ambito artistico, alla formazione spirituale. Presidente del movimento artistico “Coscienzionismo nell’arte”; autore dei festival “Arte, Medicina, Creatività”. Collabora con varie associazioni culturali, scuole e centri di formazione ed enti per la crescita umana, la cultura della pace e della coscienza planetaria. E’ presente con le sue opere in convegni, tavoli di lavoro, incontri tematici. Istruttore d’arte e meditazione, arte terapia, di comunicazione per gruppi e scuole di formazione. Artista della Quintapittura (la pittura dello spazio, terapia creativa multidimensionale).

**Anjori V. Macchioni:** operatrice e ricercatrice olistica. Dott.ssa in scienze geologiche e docente di scienze naturali nelle scuole superiori. Approfondisce da anni discipline olistiche (meditazione, arteterapia, yoga, rebirthing). Sperimenta l’uso delle pietre e dei cristalli come strumenti per il rilassamento e il riequilibrio energetico. Collabora nell’organizzazione di eventi del movimento artistico “Coscienzionismo nell’arte”. Ha partecipato ai corsi di formazione del protocollo mindfulness psicosomatica (Progetto Benessere Psicofisico e Progetto Gaia) presso l’Associazione scientifico-culturale Villaggio Globale aps (a Bagni di Lucca) .

**Lama Caroline:** Lama Caroline, Dorje Kanye Lhamo. Studia filosofia buddista da più di 16 anni. Studiando Fisica all’università si accorge di voler approfondire i suoi studi, approcciandosi così al buddismo tibetano. Dal 1986 al 1991 ha studiato in Inghilterra seguendo Lama Gheshe Kelsang Gyatso. Nel 1991 incontra Lama Gangchen Rinpoche. Quindi decide di seguirlo, mettendo a disposizione le sue capacità trascrive tutti i suoi insegnamenti e tutte le pratiche di Autoguarigione Tantrica NgalSo, rendendole accessibili a tutti. Negli anni ha ricevuto insegnamenti e iniziazioni da molti grandi Lama della tradizione Buddista Vajrayana. Ha ricevuto il titolo d’insegnante di filosofia buddista da Lama Gangchen Rinpoche, con il nome di Lama Dorje Khanyen Lhamo, che vuol dire “la divinità che apprende e trasmette le parole di Buddha”. Attualmente insegna psicologia e filosofia buddista nei centri di Lama Gangchen in tutto il mondo.

**Lama Thupten:** Lama Thubten Wangchuck inizia a studiare il Dharma con il Venerabile Lama Gyatsem al Dag Shang Kagyu. Prende i voti di Getzul a Menorca nel 1991, al Gangden Choling. Ha completato diversi ritiri di Chenrezig, Sanghye Menla, Tara Verde e Vajrayoghini. E’ detentore del lignaggio Kum-gye, Nangpa Neljor. Al momento sta studiando e praticando gli insegnamenti di Lama Gangchen Rinpoche.

**Fancesco Prevosti :**Inizia ad interessarsi di buddismo nel 1970 studiando la filosofia Zen e le scuole giapponesi. Dal 1977 collabora alla fondazione di diversi Centri buddisti tra cui l’Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania Italia. Da allora ha lavorato attivamente nel team di traduzione di testi sacri e nell’impostazione grafica delle pubblicazioni. Dal 1979 al 1992 mantiene i voti da monaco, e successivamente continua le sue attività nell’ambito buddista. In questi anni riceve numerosi insegnamenti di Sutra e Tantra e iniziazioni dai più famosi lama delle quattro scuole del Buddismo Tibetano. Nel 1985 incontra Lama Gangchen Rinpoche, di cui diventa fotografo e video-operatore, traduttore personale per la lingua italiana e in diverse occasioni per la lingua francese e portoghese. Da più di quindici anni studia l’astrologia siderale indiana e cinese-tibetana mettendola in relazione agli insegnamenti buddisti. Attualmente insegna e guida meditazioni, ritiri abbinati alla trasmissione Tekchen Sojon degli 8 precetti Mahayana, gruppi di studio e discussione sul buddismo, Lam Rim, Autoguarigione Ngal-So presso il Centro Kunpen Lama Gangchen e al centro Albagnano Healing Meditation.

**Marcia Lot**, personal trainer, motivatrice ed allenatrice di squadre di tiro con l'arco e di vari atleti per la preparazione alle Olimpiadi. Ha acquisito formazione ed esperienza in vari paesi del mondo: Brasile, India, Thailandia, Sud Africa, Europa e Stati Uniti. Ha organizzato numerosi workshop e gruppi di lavoro presso varie comunità, anche monastiche. Da oltre trent'anni lavora in particolare sulla motivazione al cambiamento. Ha pubblicato tre libri (in lingua portoghese) e vari articoli giornalistici.

**Brigitte van Hellemond**: operatore olistico, User Matrix -2 -Point, Reiki – Master Usui, Reiki Tibetano, Karuna Reiki. Danza terapia , Anti – stress – Manager Metodo MMS. Pittrice. Conduce seminari, stage, workshop, e coach in Italia e Germania.

**Leonardo Ceglie**: Ha conosciuto Lama Gangchen nel 1984 a Pomaia (Pisa) in occasione della sua prima visita all'Istituto Lama Tzong Kapa. Cominciò a seguire il Lama nei suoi frequenti pellegrinaggi, in Tibet, Nepal, India e Mongolia, Europa, Russia, Cina, Malesia, Indonesia, Thailandia, Brasile... approfittando di tutte le occasioni per approfondire la conoscenza della pittura sacra tibetana. Nel '93 Lama Gangchen cominciò ad insegnare "NGALSO" l'Autoguarigione Tantrica. Collaborando alla realizzazione dei disegni necessari alla impaginazione del volume "Autoguarigione II" (edito da L.G. Peace Publication) cominciò a pensare alla possibilità di insegnare a dipingere il Buddha usando questo metodo, che facilita molto l'approccio alla pittura tibetana e al Tantra."



Arte Benessere Creatività