

“Crisi climatica: meditare e agire” (online) venerdì 28 giugno ore 18:30 –domenica 30 ore 13:00

Leggi il post “Crisi climatica: meditare e agire” e scarica gli appunti dal seminario di marzo “Psicologia della crisi climatica” e altri materiali informativi da [QUI](#)

PROGRAMMA

(PI) = pratica individuale (ZO) = sessione Zoom: collegati almeno 5 min prima, apri la videocamera per mostrare che sei presente e sei tu! prima di iniziare leggi *Piccoli accorgimenti per un'internet consapevole* [QUI](#)

venerdì (ZO) 18:30 – 20:00 introduzione e orientamento (importante partecipare!)

sabato e domenica

(ZO) 9:30-10:30 centratura: meditazione in movimento e seduta

(PI) 10:30-11:00 pausa/pratica individuale

(ZO) 11:00-12:30 meditazione guidata – D&R [**domenica 11:30-13:00** condivisione in piccoli gruppi, meditazione finale e chiusura]

(PI) 12:30-14:30 pranzo & riposo

(ZO) 14:30-16:30 Meditazione, discorso di Dharma e investigazione

(PI) 16:30-18:15 pausa/pratica individuale

(ZO) 18:15-19:45 canti & meditazione guidata – D&R

DĀNA/GENEROSITÀ' Questo evento è offerto liberamente nello spirito del Dharma. Non c'è una quota fissa per partecipare, ciascuno può inviare il proprio contributo tramite bonifico [QUI](#) o [PAYPAL](#)