

Monastero della Pace Tibetano dell'Associazione Tso Pema



Ghesce Lobsang Tibet Soepa



Ghesce Bumther





Tso Pema Monastero della Pace Tibetano è un Monastero di Buddismo tibetano, di tradizione mahayana, ed è la sede in Puglia di Tso Pema Centro Studi di Buddismo Tibetano di Roma; è ubicato nel Comune San Marco la Catola in provincia di Foggia in Puglia, sui monti della Daunia a 683 m s.l.m.

Nel Monastero si tengono corsi e ritiri di filosofia, psicologia e meditazione, tenuti da Maestri buddhisti che trasmettono gli insegnamenti orali di Buddha Shakyamuni (nato nel IV sec. A.C) secondo un lignaggio ininterrotto, rivolti a persone semplicemente interessate a conoscere i vari argomenti, oppure a praticanti buddhisti e studenti, principianti o avanzati.

Sono benvenute tutte le persone interessate a seguire un corso o un ritiro o che, semplicemente, desiderino trascorrere un periodo di tranquillità, nella cornice di un meraviglioso e pacifico luogo che favorisce la ricerca interiore e offre la possibilità di sviluppare le potenzialità umane di gentilezza amorevole, compassione e saggezza, insite in ciascuno di noi.

[COME RAGGIUNGERE IL MONASTERO DELLA PACE](#)

[SP1, KM7, 71030 San Marco la Catola FG](#)



Ritiri al Monastero della Pace 🌸 🌸 🌸

Cari tutt*,

in occasione di questi giorni di festa vi invitiamo a San Marco La Catola (Puglia) per un ritiro informale nel nuovo Monastero Tibetano della Pace.

Le attività si svolgeranno durante i ponti festivi del 25 aprile e del 1° maggio. In allegato trovate il programma dettagliato.

Il monastero dispone di

- piccoli appartamenti composti da 2 camere e 1 bagno condiviso senza cucina (tipologia A)
- 1 camera matrimoniale con bagno interno (tipologia B)

Le camere sono doppie, matrimoniali, quadruple e doppie uso singola.

Il contributo di partecipazione comprensivo delle attività:

TIPOLOGIA A

- € 50 a persona in camera condivisa a notte in pensione completa
- € 70 a persona in camera uso singola a notte in pensione completa

TIPOLOGIA B

- € 65 a persona in camera matrimoniale con bagno interno in pensione completa
- € 90 in camera matrimoniale uso singola con bagno interno in pensione completa

Lenzuola ed asciugamani verranno forniti a noleggio al costo di € 10 a persona. In alternativa gli ospiti potranno portare biancheria propria.

Si suggerisce di fornirsi di pantofole o calzini antiscivolo per gli interni poiché le scarpe verranno lasciate all'ingresso.

Per chi volesse partecipare solo la giornata di Pasqua (senza pernottamento) il costo è di € 30.

È consigliata un'offerta libera ai monaci per le attività.

Per info e prenotazioni contattare Monica al 348 3368360

Vi aspettiamo 😊



Monastero della Pace
Programma dei ritiri del 25 aprile e 1° maggio 2025



Ghesce Bumther e Ghesce Lobsang Tibet Soepa

PROGRAMMA DEL "RITIRO DEL 25 APRILE"

24 – 27 aprile 2025

Giovedì 24 aprile

H 18.00: presentazione e introduzione alla meditazione

H 20.00: cena

Venerdì 25 aprile

H 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra

H 8.30: colazione

H 9.30-11.00: insegnamento sulla saggezza

H 13.00: pranzo

H 16.30-17.00: passeggiata meditativa

H 17.00: merenda

H 17.30-19.00: insegnamento e meditazione analitica

H 20.00: cena

Sabato 26

H 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra

8.30: colazione

H 9.30-11: insegnamenti

H 13.00: pranzo

H 16.30: passeggiata meditativa

H 17.00 merenda

H 17.30-19.00: mandala

H 20.00: cena

Dopo cena: recitazione mantra nel gompa

Domenica 27 aprile

H 8.00-8.30: accensione candele e mantra

H 8.30: colazione

H 10.00: corso di cucina con i monaci

H 13.00: pranzo

Dopo il pranzo: termine ritiro

PROGRAMMA "RITIRO DEL 1° MAGGIO"

1° maggio – 4 maggio 2025

Giovedì 1° maggio

H 18.00: presentazione e introduzione alla meditazione

H 20.00: cena

Venerdì 2 maggio

H 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra

H 8.30: colazione

H 9.30-11.00: insegnamento sulla saggezza

H 13.00: pranzo

H 16.30-17.00: passeggiata meditativa

H 17.00: merenda

H 17.30-19.00: insegnamento e meditazione analitica

H 20.00: cena

Sabato 3 maggio

H 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra

8.30: colazione

H 9.30-11: insegnamenti

H 13.00: pranzo

H 16.30: passeggiata meditativa

H 17.00 merenda

H 17.30-19.00: mandala

H 20.00: cena

Dopo cena: recitazione mantra nel gompa

Domenica 4 maggio

H 8.00-8.30: accensione candele e mantra

H 8.30: colazione

H 10.00: corso di cucina con i monaci

H 13.00: pranzo

Dopo il pranzo: termine ritiro



<https://www.tsopema.it/>

