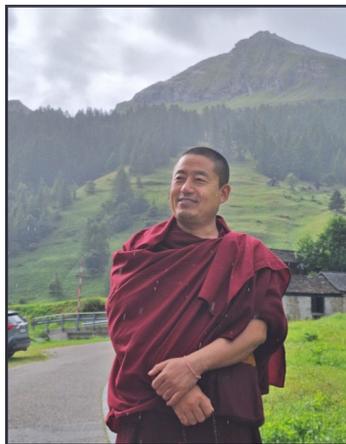


**Monastero della Pace Tibetano dell'Associazione Tso Pema**



Ghesce Lobsang Tibet Soepa



Ghesce Bumther





Tso Pema Monastero della Pace Tibetano è un Monastero di Buddhismo tibetano, di tradizione mahayana, ed è la sede in Puglia di Tso Pema Centro Studi di Buddhismo 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, quaduple 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.

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 del ritiro dal 30 maggio al 2 giugno



Ghesce Bumther e Ghesce Lobsang Tibet Soepa

Il programma inizia la sera del 30 maggio, se si riesce ad arrivare in serata, altrimenti il 31 maggio, insieme ai nostri Ghesce Bumther e Ghesce Soepa e Monica Mincuzzi.

Venerdì 30 maggio:

- 19.00: presentazione e introduzione del ritiro
- 19:30-21:00 insegnamenti con Ghesce Soepa
- 21.15: cena

Sabato 31 maggio:

- 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra
- 8.45: colazione
- 9.30-11.00: insegnamenti sulle 4 incommensurabili e meditazione con Ghesce Bumther
- 13.00: pranzo
- 16.00-16.30: Camminata consapevole con Monica
- 17.00: merenda
- 18.00 – 19:30: 4 incommensurabili e meditazione con Ghesce Bumther
- 20.00: cena

Domenica 1 giugno:

- 8.00-8.30: accensione candele nel gompa e recitazione mantra
- 8.45: colazione

- 9.30-11.00: insegnamenti e meditazione con Ghesce Bumther
- 13.00: pranzo
- 16.00-16:30: Camminata consapevole con Monica
- 17.00 merenda
- 17.30-19.00: workshop del mandala con Ghesce Soepa
- 20.00: cena
- Dopo cena: recitazione mantra nel gompa

Lunedì 2 giugno:

- 8.00-8.30: accensione candele e mantra
- 8.45: colazione
- 10.00: corso di cucina con i monaci
- 13.00: pranzo
- Dopo il pranzo: termine ritiro



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

