



SOCIETÀ DEL LOTO BIANCO

Associazione Culturale

[www.lotobianco.it](http://www.lotobianco.it)  
[info@lotobianco.it](mailto:info@lotobianco.it)

I seminari hanno luogo ogni mese e mezzo nei fine settimana.

Consultate il sito per conoscere date e orari.

Da gennaio 2011 gli incontri si svolgono presso lo studio della Dott.ssa Donatella Pitasi, in via Oberdan, 23 - Terni.

È essenziale confermare la propria iscrizione entro una settimana prima di ciascun seminario; il corpo dei seminari dovrebbe essere, nei limiti del possibile, frequentato per intero.

La continuità della pratica è molto importante, anche nel proprio quotidiano.

Per dare supporto ai partecipanti sotto questo aspetto abbiamo previsto due incontri pomeridiani nel periodo che intercorre fra un seminario e l'altro (di sabato, 17:00-18:30).

Per la pratica consigliamo abiti comodi, un cuscino da meditazione (o facente funzione) e un plaid.

PER INFORMAZIONI:

Fabio 335.5253191

Betta 340.6707162

Renato 339.1219728

# Seminari di Meditazione

## con il Dott. Renato Mazzonetto

### Imparare a Rilassarsi

Tecniche provenienti dagli insegnamenti del Dr. Akong Tulku Rinpoche per ridurre lo stress e sciogliere le tensioni della vita moderna.

### Armonia tra Corpo e Mente

Esercizi e tecniche di visualizzazione per sviluppare il nostro potenziale e vivere in armonia con noi stessi e l'ambiente che ci circonda.

### Trasformare le Emozioni in Saggezza

Trasformare le Emozioni in Saggezza è il Sentiero verso la Felicità, e si compie solamente quando ci si rende conto che la Felicità è il Sentiero.

### Conoscere Se Stessi, Amare gli Altri

Tutti i Grandi Maestri hanno detto che per migliorare il mondo in cui viviamo l'unica strada possibile è conoscere se stessi e aiutare gli altri.

### Meditazione e Azione

Con una Mente Calma e un Cuore Aperto ogni azione è Perfetta. La vita di tutti i giorni può diventare quindi l'espressione della nostra Perfezione Interiore.

### Stare Bene!

L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti strumenti semplici, pratici ed efficaci da utilizzare direttamente nella vita quotidiana. Si tratta di "micro-pratiche" provenienti dalla tradizione indo-tibetana, in grado di interrompere i processi psicosomatici dello stress e di sviluppare le qualità positive necessarie per stare bene!

### Ritrovare l'Equilibrio e la Centratura

Attraverso l'apprendimento di tecniche corporee, respiratorie e di rilassamento è possibile raggiungere una condizione di Equilibrio e di Centratura. Imparare ad essere consapevoli di ciò che accade mentre sta accadendo favorisce lo sviluppo dell'Attenzione e di tutte le altre qualità della nostra mente. Con una mente calma e stabile ogni azione fluisce spontaneamente senza inutili sprechi di energia e con maggiori possibilità di successo!

### RENATO MAZZONETTO

È laureato in Filosofia all'Università di Padova, è il rappresentante ufficiale per l'Italia del **Kagyü Samye Ling**, il primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente, fondato nel 1967 da Chogyam Trungpa Rinpoche e Akong Tulku Rinpoche.

Ha ricevuto insegnamenti dai più importanti Maestri della Scuola **Kagyü**, tra i quali H.H. 17° Karmapa, 12° Khentün Tai Situpa, Kalu Rinpoche, Kenchen Thrangu Rinpoche, Mingyur Rinpoche, Khenpo Tsultrim, Akong Tulku Rinpoche e Lama Yeshe Rinpoche.

Renato ha completato 2 periodi di ritiro in Scozia, per un totale di 7 anni, secondo la tradizione **Karma Kagyü**, e dal 1997 è stato riconosciuto insegnante di Meditazione e Filosofia Buddhista.

Da allora ha tenuto corsi e conferenze in Italia, Germania, Regno Unito, Sud Africa e Zimbabwe.

Ha avviato i centri **Samye Dzong** di Vicenza, Padova, Venezia, Assisi e Roma.

Collabora con **IS.I.MIND**, l'Istituto Italiano per la Mindfulness e con la **Società Teosofica Italiana**.

Lavora per varie case editrici su argomenti che riguardano il Buddismo, la Meditazione e la Mindfulness.

È il presidente dell'Associazione umanitaria **ROKPA Italia onlus**.

