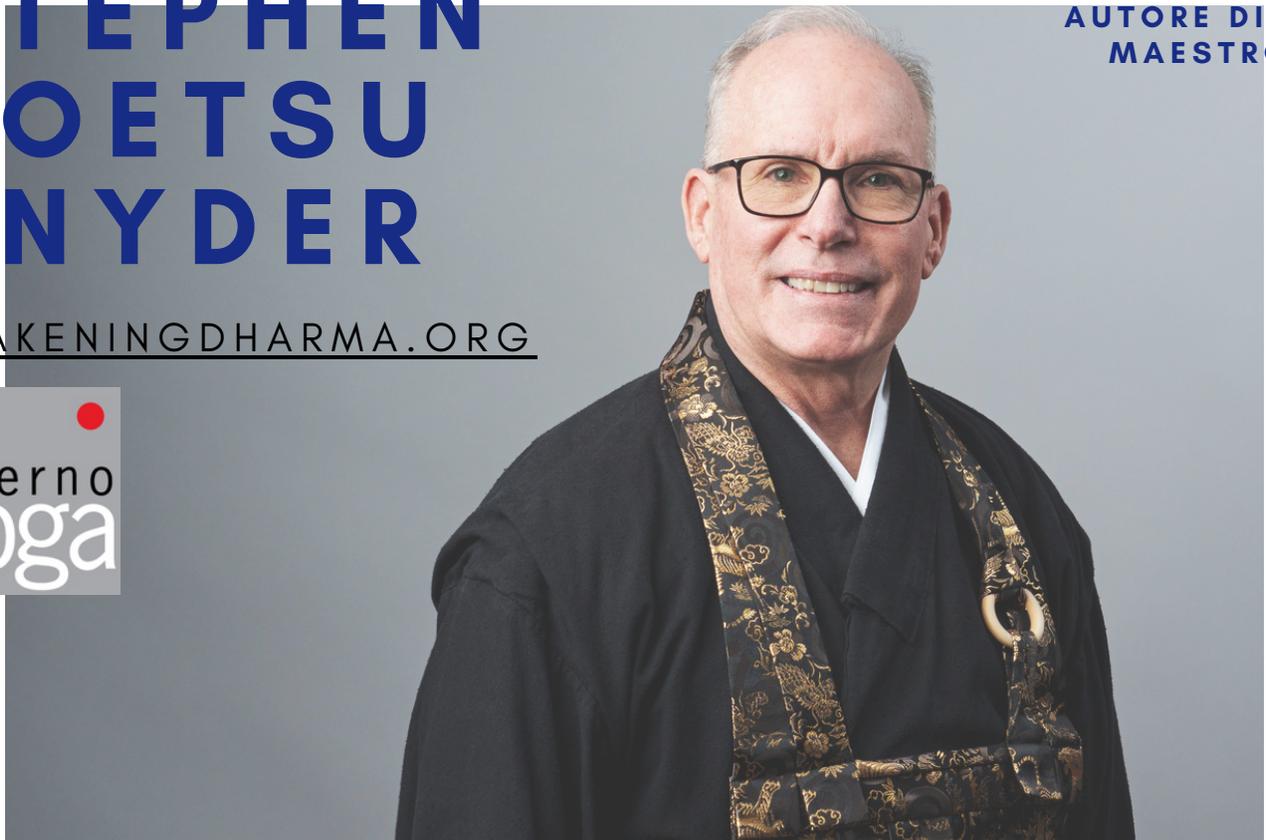


# STEPHEN DOETSU SNYDER

INSEGNANTE DI DHARMA  
AUTORE DI LIBRI  
MAESTRO ZEN

[AWAKENINGDHARMA.ORG](http://AWAKENINGDHARMA.ORG)



## DARE SOLLIEVO AL CUORE

20 APRILE, 20 24 14:30 - 19:30 | VIA P.  
VIZZANI 74/A, BOLOGNA

### *Giornata di meditazione in presenza*

Lavoreremo in modo specifico sul nostro anelito del cuore verso l'Incondizionato e sulle resistenze che ostacolano l'apertura alle qualità oggettive e universali dei brahmavihāra (equanimità, gioia empatica, gentilezza amorevole, compassione, oltre che, in aggiunta, bontà innata e perdono).

Questo ritiro di mezza giornata prevede:

- insegnamenti sulle qualità universali del cuore
- relative istruzioni e meditazioni guidate
- trattazione delle più comuni resistenze a queste esperienze del cuore
- possibilità di fare domande e interagire con l'insegnante

**Per info e registrazioni: [www.internoyoga.com](http://www.internoyoga.com)  
[andrea.internoyoga@gmail.com](mailto:andrea.internoyoga@gmail.com)**

Contributo ridotto €. 40,00 | Contributo di sostegno €. 60,00 (pagamento tramite Paypal con link condiviso al momento della registrazione).