

18 Mar – 13 Abr

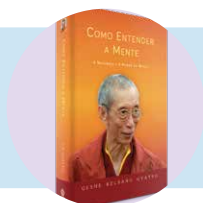
**Minha Mente, Meu Mundo** com Gen Togden  
Oportunidade única com 4 retiros consecutivos e integrados  
Participe da série completa e transforme sua vida para sempre



18-23 Mar

### Retiro Como Entender a Mente

Baseado no livro de Venerável Geshe-la – com Gen Togden  
Aprenda a identificar e controlar seus próprios estados mentais



25-30 Mar

### Retiro de Lamrim, as Etapas do Caminho

Retiro guiado por Gen Togden e outros professores  
Siga as meditações do Lamrim, as Etapas do Caminho à Iluminação



1-6 Abr

### Retiro de Lojong, Treino da Mente

Retiro guiado por Gen Togden e outros professores  
Aprenda a transformar dificuldades em caminho espiritual



8-13 Abr

### Retiro de Mahamudra Tantra, o Caminho Rápido

Retiro guiado por Gen Togden e outros professores  
Meditações baseadas no livro *As Instruções Oraís do Mahamudra*



19-20 Abr

### Retiro Nyungnê, Ritual de Purificação

Um retiro baseado no Buda Avalokiteshvara de 1000 Braços  
Purifique carma e pacifique delusões com preces, prostrações e jejum

