

# Programma MASTERclass “Slow Life”

**LEZIONI**  
6:00 - 9:00  
17:00 - 19:00

**GIORNO 1**  
Tempio Wat Suthat

**GIORNO 2**  
Tempio Wat Pho + Arun

**GIORNO 3**  
Tempio Ayutthaya

**GIORNO 4**  
Ritiro al Tempio

**GIORNO 5**  
Ritiro al Tempio

**QI GONG**

**CERIMONIA MAITRI**  
MISTICISMO E CREDENZE

**TEORIA**  
Yin Yang - 3 Tesori  
**PRATICA**  
Il primo passo nel Qi

**TEORIA**  
5 Elementi + MTC  
**PRATICA**  
5 Animali

**RITIRO AL TEMPIO**  
**DETOX**  
Alimentare + Digitale

**RITIRO AL TEMPIO**  
**DETOX**  
Alimentare + Digitale

**DHARMA TALK**  
Teoria

**TEORIA + 1° PASSO**  
Cerimonia di benvenuto  
4 Tipi di Amore  
Rituali del Karma

**Samatha e Vipassana.**  
Corretto modo di praticare  
La natura della mente  
La natura dell'essere

**5 IMPEDIMENTI**  
**5 AGGREGATI**  
**NIRVANA**  
La realtà immaginaria

**VIPASSANA**  
Pratica

Il primo passo nella  
consapevolezza....

**SAMATHA**  
MEDITAZIONE POMERIGGIO  
speciale all'interno del  
**WAT ARUN**

**SAMATHA**

**DOMANDE &  
RISPOSTE**

**DIAGNOSI MTC**  
+  
**TRATTAMENTO MTC**

**MASSAGGIO TTGCM**  
THAI

**DOMANDE & RISPOSTE**

**DOMANDE & RISPOSTE**

# Programma MASTERclass “Slow Life”

**LEZIONI**  
6:00 - 9:00  
17:00 - 19:00

**GIORNO 6**  
Buddha Bianco Pai

**GIORNO 7**  
Buddha Bianco Pai

**GIORNO 8**  
Buddha Bianco Pai

**GIORNO 9**  
Buddha Bianco Pai

**GIORNO 10**  
Tempio Wat Phalat

**QI GONG**

**MASSAGGIO TTCTM**  
THAI

**TEORIA**  
5 Elementi + MTC  
**PRATICA**  
5 Animali

**DHARMA TALK**  
Teoria

**LEZIONE TRAMONTO**  
L'invisibile nel Visibile  
Consapevolezza + Qi  
**IL RESPIRO E LA PAUSA**

**ORIGINE SOFFERENZA**  
Impermanenza  
Sofferenza  
Non sè

**4 NOBILI VERITA'**  
La pace non è uno stato  
della mente

**OTTUPLICE SENTIERO**  
Corretta visione  
3 Karma

**LE IMMAGINI MENTALI**  
passato - presente - futuro

**VIPASSANA**  
Pratica

**SAMATHA**  
TRAMONTO

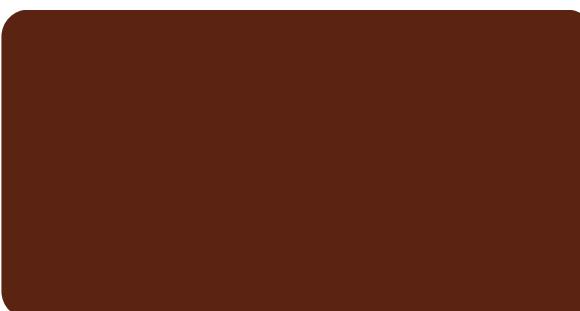
**SAMATHA**

**SAMATHA**

**SAMATHA**

**SAMATHA**

**DOMANDE & RISPOSTE**



**DOMANDE & RISPOSTE**

**DOMANDE & RISPOSTE**

**TRATTAMENTO MTC**

**DOMANDE & RISPOSTE**

# Programma MASTERclass “Slow Life”

**LEZIONI**  
**6:00 - 9:00**  
**17:00 - 19:00**

**GIORNO 11**  
Mezzi + Spiaggia

**GIORNO 12**  
Spiaggia

**GIORNO 13**  
Spiaggia

**GIORNO 14**  
Spiaggia

**GIORNO 15**  
Spiaggia + Tempio

**QI GONG**

**PRATICA + TEORIA**  
Shaolin Breathwork  
5 Animali

**CHALLENGE + REVISIONE**  
Shaolin  
**PROVA INDIVIDUALE**

**PROVA INDIVIDUALE**  
Pratica + Teoria  
5 ELEMENTI  
5 ANIMALI

**ULTIMA MASTERCLASS**  
L’armonia del TAO

**DHARMA TALK**  
Teoria

**VIPASSANA**  
Veleni ed Antidoti  
Dove si trova la Libertà?

**VIPASSANA**  
3 Grati  
3 Liberi

**9 PASSI SAMATHA**  
Il Maestro interiore

**ULTIMO INDOVINO**  
Il Karma  
mente normale e mente  
nobile

**VIPASSANA**  
Pratica

**SAMATHA VIPASSANA**  
in viaggio + spiaggia

**SAMATHA**  
VIPASSANA

**SAMATHA**  
VIPASSANA

**SAMATHA**  
VIPASSANA

**SAMATHA**  
VIPASSANA

**DOMANDE & RISPOSTE**

**DOMANDE & RISPOSTE**

**MASSAGGIO TTCM THAI**

**DOMANDE & RISPOSTE**

**ULTIMO INDOVINO AL TEMPPIO E SALUTI**