



11-13
SETTEMBRE
INGRESSO GRATUITO
POMAIA

FESTIVAL DEL TIBET

FESTIVALDELTIBET.IT



CON IL PATROCINIO DI:



BENVENUTI AL FESTIVAL DEL TIBET



Un caloroso benvenuto dall'Istituto Lama Tzong Khapa.

Siamo felici di accogliervi alla sesta edizione del Festival del Tibet, che quest'anno coincide con **il cinquantesimo anniversario dell'Istituto**. Per tre giorni la storia e la cultura del Tibet saranno raccontate attraverso le voci di chi ne mantiene vive le tradizioni. Il programma riunisce meditazioni, conferenze, arti tradizionali, musica e momenti di incontro e confronto.

Il tema di questa edizione, **"Ponti: 50 anni di incontri tra persone, culture e visioni del mondo"**, racconta anche la storia dell'Istituto: una storia iniziata nel 1976 e cresciuta nel dialogo tra il Buddhismo tibetano e il mondo occidentale.

Che conosciate già il Tibet o vi avviciniate per la prima volta alla sua cultura, vi invitiamo a partecipare, ascoltare e condividere questi giorni insieme.

TASHI DELEK E BUON FESTIVAL A TUTTI!



Padmasambhava e Samye

Padmasambhava diffonde il Buddhismo tantrico. Nel 779 nasce Samye, il primo monastero buddhista tibetano.

Lama Tzong Khapa



Lama Tzong Khapa fonda il monastero di Ganden e dà origine alla tradizione Gelug.

La dinastia Qing

Le truppe Qing entrano a Lhasa e la Cina imperiale rafforza la propria influenza sul Tibet.

L'invasione cinese

L'esercito cinese occupa il Tibet, che viene incorporato nella Repubblica Popolare Cinese.

Nasce l'Istituto

Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche fondano in Italia l'Istituto Lama Tzong Khapa.



VII sec.

L'Impero tibetano

Re Songtsen Gampo unifica l'altopiano e favorisce la scrittura tibetana e il Buddhismo.

VIII sec.

La rinascita del Buddhismo

XI sec.

Maestri come Atisha danno nuovo impulso al Buddhismo tibetano.



1409

Il V Dalai Lama

1642

Il V Dalai Lama assume la guida spirituale e politica del Tibet centrale.

1720

L'autonomia del Tibet

1912-13

Dopo la caduta della dinastia Qing, il Tibet riafferma la propria indipendenza e torna a governarsi autonomamente.

1950

Rivolta, esilio e repressione

1959-76



Il XIV Dalai Lama si rifugia in India. In Tibet seguono arresti, torture e detenzioni. Vengono distrutti migliaia di monasteri, testi e opere d'arte. Comincia la diffusione del Buddhismo tibetano in Occidente

1976



La VI edizione del Festival

2026

Il Festival del Tibet torna a Pomaia nel cinquantesimo anniversario dell'Istituto.



TIBET: UNA CULTURA DA CONOSCERE E PRESERVARE

**IL TIBET È MOLTO PIÙ DI UN TERRITORIO GEOGRAFICO.
È UNA CULTURA FORMATASI NEL CORSO DEI SECOLI SULL'ALTOPIANO HIMALAYANO, ALL'INCONTRO TRA INDIA, CINA E ASIA CENTRALE.**

La sua identità vive nella lingua, nella letteratura, nell'arte, nella medicina tradizionale, nelle consuetudini delle comunità nomadi e in un rapporto profondo con l'ambiente naturale.

L'incontro con il Buddhismo indiano, iniziato nel VII secolo, ha segnato in modo decisivo la sua storia. Generazioni di traduttori e studiosi hanno conservato in tibetano un vastissimo patrimonio di testi filosofici e contemplativi, comprese opere perdute nelle lingue originali.



NEI MONASTERI SI SONO SVILUPPATI SISTEMI DI STUDIO FONDATI SULLA LOGICA, SUL DIBATTITO E SULL'ANALISI DELLA MENTE, INSIEME A TRADIZIONI ARTISTICHE, RITUALI E MEDITATIVE TRASMESSE FINO A OGGI.

Questa trasmissione non appartiene soltanto al passato. L'Istituto Lama Tzong Khapa porta avanti la tradizione fondata tra il XIV e il XV secolo da **Lama Tzong Khapa**, giunta fino a noi attraverso una linea ininterrotta di maestri e discepoli.

GRAZIE A GENERAZIONI DI GRANDI MAESTRI, TRA I QUALI IL XIV DALAI LAMA, E AI FONDATORI DELL'ISTITUTO, LAMA YESHE E LAMA ZOPA RINPOCHE, QUESTI INSEGNAMENTI SONO ARRIVATI FINO A POMAIA. IL FATTO CHE UNA CONOSCENZA NATA SECOLI FA IN TIBET SIA ANCORA STUDIATA, PRATICATA E TRASMESSA QUI COSTITUISCE UNA CONTINUITÀ RARA E STRAORDINARIA.



La storia contemporanea del Tibet è però segnata da una **frattura profonda**. Nel 1950 l'Esercito Popolare di Liberazione entrò nel territorio tibetano e l'anno successivo **il Tibet venne incorporato nella Repubblica Popolare Cinese**. Pechino definisce questi eventi una “liberazione pacifica”; in realtà, l'accordo del **1951** fu invece imposto sotto la pressione militare e segnò la **perdita dell'autonomia**.



Nel marzo del **1959**, dopo la **rivolta di Lhasa** e la sua **repressione**, il **XIV Dalai Lama trovò rifugio in India**. Seguirono arresti, detenzioni e torture, mentre decine di migliaia di tibetani intraprendevano la via dell'esilio. Durante la Rivoluzione culturale, monasteri, biblioteche, opere d'arte e luoghi di culto furono distrutti o gravemente danneggiati.

Il controllo cinese si estende anche alla vita religiosa e al riconoscimento dei maestri reincarnati.

NEL 1995 IL DALAI LAMA RICONOBBE NEL BAMBINO DI SEI ANNI GEDHUN CHOEKYI NYIMA L'XI PANCHEN LAMA, UNA DELLE FIGURE PIÙ IMPORTANTI DELLA TRADIZIONE GELUG. TRE GIORNI DOPO, IL BAMBINO E LA SUA FAMIGLIA FURONO PRELEVATI DALLE AUTORITÀ CINESI.



Da allora non è più apparso in pubblico e non esistono informazioni indipendenti sulle sue condizioni. Le Nazioni Unite considerano il suo caso una **sparizione forzata**. Pechino nominò successivamente un altro Panchen Lama, scelto e approvato dal governo.



LA CINA RIVENDICA OGGI ANCHE IL DIRITTO DI APPROVARE LA PROSSIMA REINCARNAZIONE DEL DALAI LAMA.

Il Dalai Lama ha invece **stabilito** che il **riconoscimento** spetterà esclusivamente al **Gaden Phodrang Trust**, in consultazione con i **responsabili delle tradizioni buddhiste tibetane** e secondo le procedure tradizionali.

La contraddizione è evidente: un'autorità politica pretende di decidere la continuità di una tradizione fondata sul riconoscimento spirituale e sulla trasmissione da maestro a discepolo. Il precedente del Panchen Lama fa temere che in futuro possano essere indicati due Dalai Lama: uno riconosciuto secondo la tradizione tibetana e uno imposto dal governo cinese.

Nel 2026 è entrata in vigore anche la **Legge per la promozione dell'unità e del progresso etnico**. Il governo cinese la presenta come uno strumento di coesione nazionale; secondo i suoi critici, rafforza invece l'assimilazione delle minoranze, estendendo l'uso del cinese mandarino fin dall'età prescolare e riducendo ulteriormente lo spazio della lingua tibetana. Il Parlamento europeo ne ha chiesto l'abrogazione.

Il giorno successivo alla sua entrata in vigore, l'attivista tibetano Lobga Rangzen si è autoimmolato davanti alla sede delle Nazioni Unite a New York, con una bandiera tibetana e un appello per la libertà del Tibet. Le organizzazioni tibetane hanno interpretato il gesto come una protesta contro il dominio cinese e le politiche che minacciano l'identità del loro popolo.

DA DECENNI IL DALAI LAMA PROPONE UNA SOLUZIONE NON VIOLENTA FONDATA SU UNA REALE AUTONOMIA DEL TIBET ALL'INTERNO DELLA REPUBBLICA POPOLARE CINESE, CHE PERMETTA AI TIBETANI DI TUTELARE LINGUA, RELIGIONE, CULTURA E AMBIENTE. IL DIALOGO CON IL GOVERNO CINESE È PERÒ INTERROTTO DAL 2010.

Preservare la cultura tibetana non significa custodire il ricordo immobile di un mondo scomparso, ma **permettere a una tradizione viva di continuare a essere studiata, praticata e trasmessa**. Il Festival del Tibet nasce anche da questa responsabilità: conoscere il Tibet attraverso le voci di chi ne mantiene viva la cultura, custodire una trasmissione giunta fino a noi attraverso i secoli e creare nuovi ponti tra persone, culture e visioni del mondo.



**P
R
O
G
R
A
M
M
A**

➤ 17:00 – 18:00

LAMA CHÖPA

Cerimonia buddhista tradizionale

@ Sala Lama Tzong Khapa (2° piano)

➤ dalle 18:00

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Dimostrazione artistica e talk a cura di Elisa

Macci di *Dharma Art Academy*

@ Piazzale di Cenresig

➤ dalle 18:00

MOSTRA FOTOGRAFICA E OGGETTI TIBETANI

Apertura della mostra di Losan Piatti sui progetti umanitari dell'*Associazione Yeshe Norbu*, ed esposizione di oggetti tibetani

@ Sala Tara Bianca (1° piano)

➤ dalle 18:30

MANDALA DI SABBIA DEL BUDDHA DELLA MEDICINA

Apertura dei lavori a cura dei monaci di Sera Lachi

@ Sala Mandala (1° piano)

➤ dalle 19:00 alle 21:00

APERICENA MULTIETNICO

@ Refettorio

➤ 20:30 – 21:30 circa

GIULIA COCCOLI FEAT. DAVIDE LIONETTI

Concerto di musica meditativa: voce e interventi elettronici

@ Giardino del tè

➤ 21:30 – 22:00 circa

MEDITAZIONE NOTTURNA

Meditazione guidata dal Ven. Raffaello

@ Giardino del tè

SABATO 12 SETTEMBRE

> 10:00 – 10:30

DEEP MINDFULNESS: Incontrarsi oltre le differenze – Prima sessione

con Erika Pagliarini, a cura di *Mindfulness Project*
@ Tempio di Cenresig

> 10:00 – 11:00

L'ARTE DEL VIVERE BUDDHISTA: mente saggia, cuore aperto.

Insegnamento con **Ghesce Tenzin Tenphel**
@ Tendostruttura

> 10:00 – 12:00

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Workshop a cura di *Dharma Art Academy*, con prenotazione esclusivamente sul posto.
@ Piazzale di Cenresig

> 11:00 – 11:30

DEEP MINDFULNESS: Incontrarsi oltre le differenze - Seconda sessione

con Erika Pagliarini, a cura di *Mindfulness Project*
@ Tempio di Cenresig

> 11:00 – 11:30 **Brunch dolce e salato**

> 11:30 – 15:00 **Momo street food tibetano**

@ Big Love Coffee Shop

> 11:00 – 12:00

Sportello di ascolto

A cura dell'Associazione *Dare Protezione*
@ Stand Dare Protezione, Piazzale principale

> 11:30 – 12:30

LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE NEL BUDDHISMO TIBETANO

Insegnamento con **Ghesce Jampa Gelek**.
@ Tendostruttura

> 11:30 – 13:00

WORKSHOP: La genitorialità è un ponte trasformativo. Con Milena Forese, a cura di *Mindfulness Project*.

@ Piattaforma

SABATO 12 SETTEMBRE

> 12:00 – 13:00

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Domande e risposte a cura di Dharma Art Academy @ Piazzale di Cenresig

> 14:30 – 15:15

MEDITAZIONI IN FESTIVAL

Prima sessione con il Ven. Sonam Wangchuk @Tendostruttura

> 15:00 – 15:45

Visita guidata @ Piazzale principale

> 15:00 – 16:30

WORKSHOP DI TZA-TZA

Con la Ven. Lucia @ Piazzale di Cenresig

> 15:00 – 19:00

WORKSHOP DI CUCINA TIBETANA

Con Elia Mantovan, chef di *Nomads* specializzato nella cucina tibetana @ Piazzale principale

> 15:30 – 16:15

MEDITAZIONI IN FESTIVAL

Seconda sessione con il Ven. Sonam Wangchuk @ Tendostruttura

> 15:30 – 16:15

STORIE DEL TIBET

Con Tsering Namgyal, presidente della Comunità Tibetana in Italia @ Giardino del tè

> 15:30 – 16:30

SONO SEMPRE IO

Laboratorio per bambini a cura di Ubiliber, condotto da Lara Pollero. @ Boschetto dei bambini

> 15:30 – 16:30

SPORTELLINO DI ASCOLTO

A cura dell'Associazione *Dare Protezione* @ Stand Dare Protezione, Piazzale principale

> 15:30 – 18:30

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Workshop esperienziale a cura di *Dharma Art Academy*, con prenotazione esclusivamente sul posto @ Piazzale di Cenresig

> 15:45 – 16:30

Visita guidata

@ Piazzale principale

> 16:00 – 16:40

YOGA NEJANG

Workshop condotto da Manuela Cernac
@ Piattaforma

> 16:00 – 18:00

SPORTELLO DI ASCOLTO

Incontri individuali di 30 minuti, su prenotazione, a cura di *Mindfulness Project*
@ Sede Mindfulness Project

> 16:30 – 17:15

MEDITAZIONI IN FESTIVAL

Terza sessione con il Ven. Sonam Wangchuk
@ Tendostruttura

> 16:30 – 17:15

LIBRINFESTIVAL – Ubiliber

Presentazione del libro *Gli Stadi del Sentiero* vol. 2, di S.S. il Dalai Lama, edito da Ubiliber, con Gabriele Piana @ Giardino del tè

> 16:30 – 17:15

Visita guidata

@ Piazzale principale

> 17:00 – 19:00

DEEP MINDFULNESS: L'esperienza che rende possibile incontrare persone, culture e visioni del mondo in modo autentico.

Workshop esperienziale con Francesca Del Cima, a cura di *Mindfulness Project*
@ Piattaforma

SABATO 12 SETTEMBRE

➤ 17:00 – 20:30 **Momo street food tibetano**
@ Big Love Coffee Shop

➤ 17:30 – 18:15
ARLECCHINO E IL GIOIELLO DEI DESIDERI
Spettacolo di burattini con Andrea Cavalli
@ Boschetto dei bambini

➤ 17:30 – 18:15
LIBRINFESTIVAL – Iperborea
Presentazione del nuovo libro-rivista di
Iperborea *The Passenger: Tibet*, con Piero Verni
e Marco Agosta @ Giardino del tè

➤ 17:30 – 19:00
WORKSHOP DI TZA-TZA
con la Ven. Lucia
@ Piazzale di Cenresig

➤ 18:30 – 19:00
**ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO
E FPMT BASIC PROGRAM**
Presentazione dei due percorsi di studio con
Daniela Abbà e Joan Dombon, in presenza e in
streaming. @ Tendostruttura

➤ 19:00 – 19:40
DANZE TIBETANE
con il gruppo Pema Gorshe
@ Piazzale di Cenresig

➤ 19:30 – 20:30
Cena vegana @ Refettorio

➤ dalle 20:30
DHUNDUP KALSANG IN CONCERTO
Concerto di musica tibetana
@ Giardino del tè

➤ a seguire
MISSION: Joy, finding happiness in troubled times
Film con S.S. il Dalai Lama e Desmond Tutu
@ Tendostruttura

DOMENICA 13 SETTEMBRE

> 10:00 – 11:00

LA SCIENZA DELLA MENTE E IL BENESSERE EMOTIVO

Insegnamento con **Ghesce Jampa Gelek**.

@ Tendostruttura

> 10:00 – 12:00

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Workshop esperienziale a cura di *Dharma Art Academy*, con prenotazione esclusivamente sul posto @ Piazzale di Cenresig

> 10:30 – 11:30

SPORTELLLO DI ASCOLTO

A cura dell'*Associazione Dare Protezione*
Stand Dare Protezione, @ Piazzale principale

> 11:00 – 11:30 **Brunch dolce e salato**

> 11:30 – 15:00 **Momo street food tibetano**

@ Big Love Coffee Shop

> 11:00 – 11:30

DEEP MINDFULNESS: Consapevolezza sui confini che ci separano e ci uniscono

Prima sessione con Laura Chiellini, a cura di *Mindfulness Project* @ Tempio di Cenresig

> 11:30 – 12:30

TROVARE LA PACE E LA SERENITÀ IN UN MONDO FRENETICO

Insegnamento con **Ghesce Tenzin Tenphel**.

@ Tendostruttura

> 12:00 – 12:30

DEEP MINDFULNESS: Consapevolezza sui confini che ci separano e ci uniscono

Seconda sessione con Laura Chiellini, a cura di *Mindfulness Project* @ Tempio di Cenresig

> 12:00 – 13:00

ARTE BUDDHISTA TIBETANA: Domande e risposte a cura di *Dharma Art Academy*.

@ Piazzale di Cenresig

DOMENICA 13 SETTEMBRE

> 14:30 – 15:15

MEDITAZIONI IN FESTIVAL

Prima sessione con il Ven. Sonam Wangchuk
@ Tendostruttura

> 15:00 – 15:45

Visita guidata @ Piazzale principale

> 15:00 – 16:00

SPORTELLLO DI ASCOLTO

A cura dell'Associazione *Dare Protezione*
Stand Dare Protezione, @ Piazzale principale

> 15:00 – 16:30

WORKSHOP DI TZA-TZA

Con la Ven. Lucia @ Piazzale di Cenresig

> 15:00 – 19:00

WORKSHOP DI CUCINA TIBETANA

Con Elia Mantovan, chef di *Nomads*
specializzato nella cucina tibetana
@ Piazzale principale

> 15:30 – 16:15

MEDITAZIONI IN FESTIVAL

Seconda sessione con il Ven. Sonam Wangchuk
@ Tendostruttura

> 15:30 – 16:30

SONO SEMPRE IO

Laboratorio per bambini a cura di Ubiliber,
condotto da Lara Pollero.
@ Boschetto dei bambini

> 15:30 – 18:30

ARTE BUDDHISTA TIBETANA

Workshop esperienziale a cura di *Dharma Art Academy*, con prenotazione esclusivamente sul posto @ Piazzale di Cenresig

> 15:45 – 16:30

Visita guidata @ Piazzale principale

> 16:00 – 16:40

YOGA NEJANG

Workshop condotto da Manuela Cernac
@ Piattaforma

DOMENICA 13 SETTEMBRE

> 16:00 – 18:00

SPORTELLO DI ASCOLTO

Incontri individuali di 30 minuti, su prenotazione
@ Sede Mindfulness Project

> 16:30 – 17:15 **MEDITAZIONI IN FESTIVAL**

Terza sessione con il Ven. Sonam Wangchuk
@ Tendostruttura

> 16:30 – 17:15

LIBRINFESTIVAL – Nalanda Edizioni

Presentazione dei libri di Lama Yeshe: *In parole semplici* e *Conoscenza saggezza*, con la Ven. Siliana Bosa e Carolina Lami, a cura di Nalanda Edizioni @ Giardino del tè

> 16:30 – 17:15

VISITA GUIDATA @ Piazzale principale

> 16:45 – 17:30

ARLECCHINO E IL GIOIELLO DEI DESIDERI

Spettacolo di burattini con Andrea Cavalli
@ Boschetto dei bambini

> 17:00 – 20:30 **Momo street food tibetano**

@ Big Love Coffee Shop

> 17:00 – 19:00

ABITARSI PER ABITARE IL MONDO – Il corpo: ponte tra sé e l'altro. Workshop di Movimento Autentico con Francesca Del Cima, a cura di Mindfulness Project @ Piattaforma

> 17:30 – 19:00

WORKSHOP DI TZA-TZA

Con la Ven. Lucia @ Piazzale di Cenresig

> 17:45 – 19:00

1976–2026: 50 anni di incontri, ricerca e trasformazione. Conferenza celebrativa con: Massimo Corona, Giamila Carli, Ghesce Tenzin Tenphel, Filippo Scianna e Valerio Tallarico. Modera Lucia Landi @ Tendostruttura

> 19:10 – 19:40

Dissoluzione del mandala di sabbia del Buddha della Medicina

A cura dei monaci di Sera Lachi @ Sala Mandala

**OLTRE AGLI EVENTI IN PROGRAMMA,
TROVERAI AD ACCOGLIERTI OGNI GIORNO
ANCHE QUESTE ATTIVITÀ:**



VISITE GUIDATE

Scopri i luoghi e la storia dell'Istituto Lama Tzong Khapa, ospitato in uno storico castello di fine Ottocento.

Accompagnato da Fiorella Rizzi o dalla Ven. Carla, potrai passeggiare nei giardini, conoscere la storia dell'Istituto, vedere gli Stupa e avvicinarti alle ruote di preghiera, scoprendone il significato.

Un modo per conoscere più da vicino gli spazi, la tradizione e la vita quotidiana dell'Istituto.

Sabato e domenica

15:00–15:45

15:45–16:30

16:30–17:15

Partenza dal piazzale principale



CUCINA TIBETANA: I MOMO

Per gli amanti dei sapori è previsto un appetitoso viaggio nella cucina tipica del “Paese delle Nevi”, attraverso le sue ricette tradizionali: i famosi Momo.

Quale momento migliore del festival del Tibet per assaggiare questi deliziosi ravioli cotti al vapore?

Menù completo: 15 Euro

5 momo misti, salse a scelta
+ 1 dolce + 1 bottiglietta d’acqua
No prenotazione.

Potranno essere acquistati nei giorni del Festival (fino a esaurimento).

Sabato e domenica

11:30-15:00

17:00-20:30

Zona Big Love Cofee & Shop



DHARMA ART ACADEMY

Presso il **piazzale di Cenresig**, è allestito uno spazio in cui la pratica del Dharma e l'arte si incontrano. Venerdì pomeriggio Elisa Macchi condurrà una dimostrazione artistica e un incontro dedicato all'arte buddhista tibetana. Sabato e domenica si svolgeranno workshop esperienziali per conoscere l'iconografia, il significato dei simboli e le proporzioni tradizionali utilizzate nel disegno dei Buddha. **I workshop sono prenotabili esclusivamente sul posto**, con la possibilità di partecipare a una sola giornata o all'intero percorso del fine settimana. Lo stand resterà aperto durante il Festival per osservare le thangka e ricevere informazioni sull'arte sacra e sulla *Dharma Art Academy*.

Venerdì

dalle 18:00 Dimostrazione artistica e talk sull'arte buddhista tibetana.

Sabato e domenica

10:00-12:00 Workshop su prenotazione

12:00-13:00 Domande e risposte

15:30-18:30 Workshop su prenotazione.



MEDICINA TIBETANA

Allo stand **nel piazzale principale**, troverai uno spazio di incontro dedicato alla **Sowa Rigpa**, la medicina tradizionale tibetana, e alla sua visione della persona nella relazione tra corpo, mente, stile di vita ed energie interne.

Sabato e domenica, invece, Manuela Cernac condurrà alla piattaforma una **breve esperienza di Yoga Nejang**, pratica dolce appartenente a questa tradizione. Attraverso movimenti semplici, respirazione e automassaggio, il Nejang lavora sul corpo e sulle energie interne, favorendo equilibrio, mobilità e distensione. Il workshop offrirà un primo incontro con alcuni dei suoi principi e movimenti fondamentali. La pratica è accessibile a tutti.

Workshop sabato e domenica

16:00– 16:40



dare *associazione promozione sociale*
protezione *fondata nel 2007*

STAND E PUNTO DI ASCOLTO

L'Associazione *Dare Protezione* opera nell'ambito delle cure palliative offrendo presenza, ascolto e sostegno alle persone che affrontano una malattia grave o la fase conclusiva della vita, ai loro familiari e a chi se ne prende cura. L'Associazione pone particolare attenzione ai bisogni emotivi e spirituali della persona, nel rispetto delle sue scelte, della sua dignità e del suo percorso. Durante il Festival, lo stand nel piazzale principale sarà uno spazio nel quale conoscere le attività e i percorsi formativi dell'associazione. In alcune fasce orarie sarà inoltre attivo uno sportello di ascolto, aperto a chi desidera fermarsi, condividere la propria esperienza o incontrare i volontari dell'associazione.

Orari dello sportello di ascolto:

Sabato

11:00–12:00 e 15:30–16:30

Domenica

10:30–11:30 e 15:00–16:00



Mindfulness Counseling

ATTIVITÀ, WORKSHOP E PUNTO DI ASCOLTO

Mindfulness Project mette in dialogo la psicologia occidentale con le pratiche contemplative orientali. Il suo approccio Deep Mindfulness propone una mindfulness orientata al Dharma ma presentata in forma laica, offrendo strumenti per conoscere la mente, sviluppare consapevolezza e coltivare qualità come l'ascolto, la presenza e la compassione. Durante il Festival l'associazione propone meditazioni al Tempio di Cenresig, workshop esperienziali alla Piattaforma e uno sportello di ascolto presso la propria sede all'interno dell'Istituto.

Workshop:

sabato 11:30–13:00 e 17:00–19:00;

domenica 17:00–19:00 (vedi programma per i dettagli).

Sportello di ascolto:

sabato e domenica 16:00–18:00, con

incontri individuali di 30 minuti su prenotazione, presso la sede di Mindfulness Project (dietro all'Istituto, di fronte alle ruote di preghiera).



MERCATINO IN BIBLIOTECA

Per tutta la durata del Festival, la Biblioteca ospiterà un mercatino a offerta libera con una ricca selezione di **libri, fotografie, oggetti sacri, quadri e riviste d'epoca**.

Sarà possibile curiosare tra i materiali esposti, scegliere ciò che si desidera e lasciare liberamente l'offerta ritenuta più opportuna. Il momento ideale per scoprire pubblicazioni, immagini e oggetti legati alla storia e alla vita dell'Istituto, contribuendo allo stesso tempo a sostenerne le attività.

Tutto ciò che è disponibile per il mercatino sarà collocato esclusivamente sui tavoli appositamente predisposti. Gli altri libri, documenti e materiali conservati nella Biblioteca non fanno parte dell'iniziativa e non possono essere prelevati.

Il mercatino sarà aperto **in Biblioteca** per tutta la durata del Festival.



WORKSHOP DI CUCINA TIBETANA

Elia Mantovan, chef di **Nomads** specializzato nella cucina tibetana, conduce una serie di incontri dedicati ai sapori e alle preparazioni del Tibet.

Il pubblico potrà conoscere ingredienti, tecniche e consuetudini culinarie, seguendo dal vivo le diverse fasi della preparazione. Un contesto ideale per scoprire come il cibo racconti un territorio, le sue condizioni ambientali, le abitudini familiari e il valore dell'ospitalità e della condivisione nella cultura tibetana.

Sabato e domenica

sessioni cicliche dalle 15:00 alle 19:00

Zona piazzale principale



CERIMONIA

Lama Chöpa

17:00

**Sala Lama
Tzong Khapa**

La Cerimonia dell'Offerta al Maestro.

Traducibile come "Offerta al Maestro", la Lama Chöpa è una delle più importanti meditazioni cantate della tradizione tibetana, accompagnata dal suono rituale di campane, piatti e tamburi (damaru). Nella Sala Lama Tzong Khapa, officeremo la Lama Chöpa con Tsog insieme ai Maestri residenti, il ven. Ghesce Tenzin Tenphel e il ven. Ghesce Jampa Gelek, e alla Comunità. Durante la cerimonia reciteremo le preghiere per la lunga vita di Sua Santità il XIV Dalai Lama e per il rapido riconoscimento di Lama Zopa Rinpoche.

Massimo 60 persone

V E N E R D I 11 S E T T E M B R E



ESPOSIZIONE

Mostra fotografica I progetti umanitari di Yeshe Norbu

18:00

**Sala
Tara Bianca**

Attraverso le fotografie di Losan Piatti, la mostra racconta i progetti umanitari promossi dall'associazione Yeshe Norbu. Immagini, luoghi e volti documentano il lavoro realizzato insieme alle comunità coinvolte e permettono di avvicinarsi alle persone che ne sono protagoniste. Un percorso visivo che testimonia l'importanza dell'incontro, della solidarietà e di un impegno costruito attraverso relazioni concrete e continuative.

V E N E R D I 1 1 S E T T E M B R E



Parccheggio (Via dei Gelsinelli)



Ingressi pedonali



Piazzale principale



Piazzale di Cenesig



Boschetto dei bambini



Servizi igienici

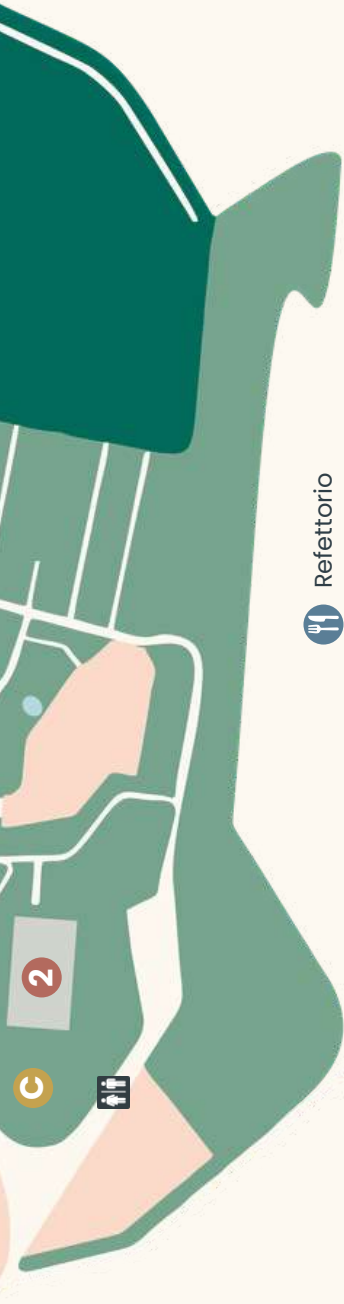


R Reception



Info Point





- 1 Big Love Coffee & Shop
- 2 Tendostruttura
- 3 Giardino del tè
- 4 Piattaforma
- 5 Tempio di Cenresig

- 6 Refettorio
- 7 Sala Lama Tzong Khapa
- 8 Sala Mandala
- 9 Sala Tara Bianca
- 9 Biblioteca
- + Punto di primo intervento



RITUALE

Mandala di sabbia

18:30

Sala Mandala

Realizzazione del Mandala di sabbia a cura dei monaci di Sera Lachi

Un mandala è una mappa spirituale dell'universo usata nel Buddhismo per ritrovare equilibrio e serenità.

I monaci tibetani lo creano pazientemente depositando granello per granello di sabbia colorata in giorni di preghiera e meditazione. Eppure, una volta completato, l'opera viene spazzata via: la cerimonia di dissoluzione si terrà domenica 13 alle 19:10. Questo gesto di dissoluzione insegna l'impermanenza delle cose — nulla dura per sempre — e l'importanza del non-attaccamento.

V E N E R D I 1 1 S E T T E M B R E



CUCINA & SAPORI

Apericena multietnico

19–21

Refettorio

Un apericena dedicato all'incontro tra culture e tradizioni gastronomiche diverse, per condividere sapori, convivialità e il piacere di stare insieme nella serata di apertura del Festival.

Venerdì 11 settembre, dalle 19:00 alle 21:00 in refettorio.

Non è prevista la prenotazione anticipata.

L'apericena potrà essere acquistato durante i giorni del Festival presso la Reception, fino a esaurimento dei posti disponibili.

V E N E R D I 1 1 S E T T E M B R E



EVENTO MUSICALE

Giulia Coccoli **feat. Davide** **Lionetti**

20:30

Giardino del tè

La voce di Giulia Coccoli incontra gli interventi elettronici di Davide Lionetti in un concerto inedito, dalla dimensione intima e meditativa.

La componente vocale e quella elettronica si alternano e si intrecciano, creando un paesaggio sonoro essenziale e avvolgente.

Un'esperienza d'ascolto pensata per accompagnare il pubblico verso uno spazio di raccoglimento, presenza e quiete, nella cornice del Giardino del tè.

V E N E R D I 1 1 S E T T E M B R E



PRATICA DI MEDITAZIONE

Meditazione guidata

21:30

Giardino del tè

Meditazione notturna

Nel silenzio della notte, il Ven. Raffaello guiderà una meditazione dedicata al raccoglimento e alla quiete interiore. Attraverso l'ascolto del respiro e la presenza mentale, la pratica invita a lasciare sedimentare le tensioni della giornata e a osservare la mente con maggiore calma e consapevolezza. Un momento aperto sia a chi pratica da tempo sia a chi desidera avvicinarsi per la prima volta alla meditazione.

V E N E R D I 1 1 S E T T E M B R E



INSEGNAMENTO

Ghesce Tenzin Tenphel

10:00

Tendostruttura

***L'arte del vivere buddhista:
mente saggia, cuore aperto.***

Come tradurre gli Insegnamenti buddhisti nella vita di ogni giorno? Ghesce Tenzin Tenphel propone una riflessione sul rapporto tra saggezza e apertura del cuore, mostrando come la comprensione della mente e la compassione possano diventare riferimenti concreti nel modo di affrontare le relazioni, le difficoltà e le scelte quotidiane. Un insegnamento dedicato alla possibilità di vivere con maggiore consapevolezza, responsabilità e attenzione verso gli altri.

SABATO 12 SETTEMBRE



INSEGNAMENTO

Ghesce Jampa Gelek

11:30

Tendostruttura

La pratica della meditazione nel Buddismo tibetano

Un'introduzione alla meditazione nella tradizione buddhista tibetana e al suo ruolo nel percorso di conoscenza e trasformazione della mente. Ghesce Jampa Gelek illustrerà il significato della pratica meditativa e il rapporto tra ascolto, riflessione ed esperienza interiore. L'incontro offrirà alcuni riferimenti per comprendere come la familiarizzazione con stati mentali più equilibrati possa favorire consapevolezza, stabilità e una visione più lucida della propria esperienza.

SABATO 12 SETTEMBRE



MEDITAZIONE

Ven. Sonam Wangchuk

14:30

Tendostruttura

Durante i pomeriggi di sabato e domenica, il Ven. Sonam Wangchuk condurrà tre sessioni di meditazione pensate per offrire ai visitatori un momento di raccoglimento e pratica nel corso del Festival. La presenza di più appuntamenti nell'arco della giornata permetterà a ciascuno di scegliere la fascia oraria più adatta e di conciliare la meditazione con le altre attività in programma.

14:30–15:15

15:30–16:15

16:30–17:15

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E



CONFERENZA

Storie del Tibet

15:30

Giardino del tè

Tsering Namgyal, presidente della Comunità Tibetana in Italia, accompagna il pubblico in un racconto dedicato al Tibet, alla sua cultura e alla vita della comunità tibetana. Attraverso storie, ricordi ed esperienze personali sarà possibile avvicinarsi a un'identità che continua a vivere e a essere trasmessa anche lontano dalla propria terra d'origine.

L'incontro offrirà uno sguardo sulla memoria e sulle tradizioni che uniscono la comunità, ma anche sull'esperienza quotidiana dei tibetani che vivono oggi in Italia. Un momento per incontrare il Tibet attraverso una testimonianza diretta, capace di mettere in relazione passato e presente, radici e cambiamento.

SABATO 12 SETTEMBRE

Sono sempre io



LABORATORIO PER BAMBINI

Sono sempre io

15:30

**Boschetto dei
bambini**

Un laboratorio per piccoli esploratori di sé.

Per bambini dai 6 ai 10 anni.

A cura di Lara Pollero.

Partendo dal libro *Sono sempre io* di Rupert Spira, il laboratorio accompagna bambini e bambine in un percorso di narrazione e confronto dedicato all'identità. Attraverso attività partecipative, dialogo e immaginazione, i partecipanti scoprono come ogni persona sia molto più di un'etichetta e come la propria storia continui a trasformarsi nel tempo.

Lara Pollero è editor e progettista editoriale specializzata in progetti per l'infanzia.

Collabora con gategate.it

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E



SPETTACOLO PER BAMBINI

Arlecchino e il gioiello dei desideri

17:30

**Boschetto dei
bambini**

Andrea Cavalli offre uno spettacolo di burattini che unisce la vivacità della tradizione popolare a temi ispirati alla cultura buddhista. Arlecchino si mette alla ricerca del prezioso gioiello dei desideri, dando vita a un'avventura fatta di incontri, sorprese e momenti di comicità.

Attraverso un linguaggio semplice e immediato, la storia invita a riflettere sul significato dei desideri e sul valore della gentilezza, della generosità e della compassione. Uno spettacolo capace di divertire e, allo stesso tempo, lasciare un piccolo messaggio da portare con sé.

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E



LIBRI IN FESTIVAL

The Passenger: Tibet

17:30

Giardino del tè

Il nuovo numero del libro-rivista The Passenger, edito da Iperborea, è dedicato al Tibet contemporaneo. Attraverso reportage, saggi e testimonianze, il volume supera l'immagine idealizzata di una terra sospesa nel tempo per raccontarne la realtà, le trasformazioni e le contraddizioni.

Dalla moderna Lhasa alle comunità della diaspora, dalla tutela della lingua e dell'identità alla cultura delle nuove generazioni, il numero restituisce la complessità di una civiltà millenaria in continuo cambiamento. All'incontro sarà presente Piero Verni, tra gli autori del volume, e Marco Agosta, editor di Iperborea.

SABATO 12 SETTEMBRE



STUDIARE IN ISTITUTO

Alla scoperta del Buddhismo e Basic Program

18:30

Tendostruttura

Daniela Abbà e Joan Dombon presentano due percorsi di studio e pratica in Istituto, per i quali stanno per iniziare dei nuovi cicli. *Alla Scoperta del Buddhismo*, che inizierà il 25 settembre, propone un approccio graduale ed esperienziale agli insegnamenti e alle pratiche del Buddhismo tibetano Mahayana. Il *Basic Program*, con inizio previsto nel febbraio 2027, offre invece uno studio più approfondito della filosofia buddhista, integrando formazione, riflessione e pratica meditativa. L'incontro aiuterà a comprenderne struttura, contenuti e differenze, così da individuare il percorso più adatto alle proprie esigenze.

SABATO 12 SETTEMBRE



SPETTACOLO

Musica e danze tibetane

19:00

Piazzale di Cenresig

A cura del gruppo Pema Gorshe di Pomaia.

La cultura tibetana prende vita attraverso i colori, i suoni e il movimento della sua gente. Nel pomeriggio di sabato, vi invitiamo a riscoprire la bellezza delle danze tradizionali accompagnate da musiche festive ed evocative. Un evento per immergersi in un'atmosfera di festa, leggerezza e profonda connessione. Unisciti al cerchio per condividere un momento di allegria collettiva aperto a grandi e piccini!

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E



CUCINA & SAPORI

Cena Vegana

19:30

Refettorio

Una cena vegana d'eccezione, con un menù gourmet ideato per offrire un'esperienza gastronomica speciale nel cuore del Festival. Sarà possibile cenare nel refettorio oppure scegliere la formula take away.
Sabato 12 settembre, dalle 19:30 alle 20:30

Menù completo: 20 euro

Non è prevista la prenotazione anticipata. Il menù potrà essere acquistato durante i giorni del Festival presso la Reception, fino a esaurimento dei posti disponibili.

SABATO 12 SETTEMBRE



EVENTO MUSICALE

Dhundup Kalsang

20:30

Giardino del tè

Musica tibetana

Una serata dedicata alla musica tibetana con Dhundup Kalsang. Attraverso il suo repertorio, il concerto conduce il pubblico nell'universo sonoro del Tibet, facendo conoscere una tradizione nella quale musica, memoria e identità culturale sono strettamente legate. Nella cornice del Giardino del tè, il concerto diventa un momento di ascolto e condivisione, capace di creare un ponte diretto con la sensibilità e la cultura del popolo tibetano.

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E

MISSION: JOY



FILM

MISSION: JOY Finding Happiness in Troubled Times

Dopo concerto

Tendostruttura

Un documentario di Louie Psihoyos e Peggy Callahan, USA, 2021 – 90 minuti

Mission: Joy racconta la profonda amicizia tra il Dalai Lama e l'arcivescovo Desmond Tutu, riuniti per condividere una riflessione universale sulla felicità. Nonostante le esperienze dolorose dell'esilio e dell'apartheid, i due Premi Nobel per la Pace mostrano come sia possibile coltivare una gioia autentica anche nei momenti più difficili. Un racconto luminoso e coinvolgente sulla forza dell'amicizia, della compassione e della gratitudine.

INGRESSO GRATUITO

Non è necessaria la prenotazione

S A B A T O 1 2 S E T T E M B R E



INSEGNAMENTO

Ghesce Jampa Gelek

10:00

Tendostruttura

La scienza della mente e il benessere emotivo.

La tradizione buddhista ha sviluppato nel corso dei secoli una conoscenza articolata della mente e delle emozioni. Ghesce Jampa Gelek propone una riflessione su come questa esperienza possa aiutarci a riconoscere i nostri stati mentali, comprendere ciò che alimenta il disagio e coltivare condizioni interiori più equilibrate. Un insegnamento dedicato al rapporto tra consapevolezza, conoscenza di sé e benessere emotivo, osservato dalla prospettiva della filosofia buddhista.

DOMENICA 13 SETTEMBRE



INSEGNAMENTO

Ghesce Tenzin Tenphel

11:30

Tendostruttura

Trovare la pace e la serenità in un mondo frenetico.

In una quotidianità segnata dalla velocità, dalle continue sollecitazioni e dall'incertezza, come possiamo ritrovare uno spazio di quiete? Ghesce Tenzin Tenphel offre una riflessione buddhista sulle cause dell'agitazione e sugli atteggiamenti interiori che possono aiutarci a vivere con maggiore lucidità e stabilità. Un invito a riconoscere la serenità non come isolamento dal mondo, ma come una diversa qualità con cui abitarlo.

DOMENICA 13 SETTEMBRE



MEDITAZIONE

Ven. Sonam Wangchuk

14:30

Tendostruttura

Durante i pomeriggi di sabato e domenica, il Ven. Sonam Wangchuk condurrà tre sessioni di meditazione pensate per offrire ai visitatori un momento di raccoglimento e pratica nel corso del Festival. La presenza di più appuntamenti nell'arco della giornata permetterà a ciascuno di scegliere la fascia oraria più adatta e di conciliare la meditazione con le altre attività in programma.

14:30–15:15

15:30–16:15

16:30–17:15

DOMENICA 13 SETTEMBRE

Sono sempre io



LABORATORIO PER BAMBINI

Sono sempre io

15:30

**Boschetto dei
bambini**

Un laboratorio per piccoli esploratori di sé.

Per bambini dai 6 ai 10 anni.

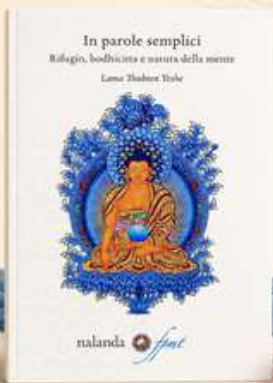
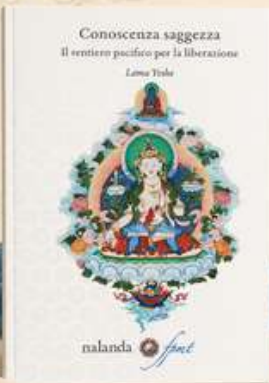
A cura di Lara Pollero.

Partendo dal libro *Sono sempre io* di Rupert Spira, il laboratorio accompagna bambini e bambine in un percorso di narrazione e confronto dedicato all'identità. Attraverso attività partecipative, dialogo e immaginazione, i partecipanti scoprono come ogni persona sia molto più di un'etichetta e come la propria storia continui a trasformarsi nel tempo.

Lara Pollero è editor e progettista editoriale specializzata in progetti per l'infanzia.

Collabora con gategate.it

DOMENICA 13 SETTEMBRE



LIBRI IN FESTIVAL

Lama Yeshe

16:30

Giardino del tè

In parole semplici e Conoscenza saggezza.

La Ven. Siliana Bosa e Carolina Lami presentano due volumi di Lama Thubten Yeshe pubblicati da Nalanda Edizioni: *In parole semplici. Rifugio, bodhicitta e natura della mente* e *Conoscenza saggezza. Il sentiero pacifico per la liberazione*.

Lama Yeshe è stato uno dei maestri che maggiormente hanno contribuito alla diffusione del Buddhismo tibetano in Occidente. Insieme a Lama Zopa Rinpoche ha dato origine all'Istituto di Pomaia e alla Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana, sviluppando un modo di insegnare diretto, moderno e accessibile, capace di parlare alla vita e alla sensibilità degli studenti occidentali.

DOMENICA 13 SETTEMBRE



SPETTACOLO PER BAMBINI

Arlecchino e il gioiello dei desideri

16:45

**Boschetto dei
bambini**

Andrea Cavalli offre uno spettacolo di burattini che unisce la vivacità della tradizione popolare a temi ispirati alla cultura buddhista. Arlecchino si mette alla ricerca del prezioso gioiello dei desideri, dando vita a un'avventura fatta di incontri, sorprese e momenti di comicità.

Attraverso un linguaggio semplice e immediato, la storia invita a riflettere sul significato dei desideri e sul valore della gentilezza, della generosità e della compassione. Uno spettacolo capace di divertire e, allo stesso tempo, di lasciare un piccolo messaggio da portare con sé.

DOMENICA 13 SETTEMBRE



CONFERENZA

I 50 anni dell'Istituto

17:45

Tendostruttura

1976–2026:

50 anni di incontri, ricerca e trasformazione.

Cinquant'anni di storia dell'Istituto raccontati attraverso cinque decenni di incontri tra Tibet e Occidente. Dal primo interesse per le tradizioni orientali alla nascita di un luogo radicato nel territorio, dallo sviluppo dei percorsi di studio e pratica al dialogo con la scienza, la società e le nuove generazioni.

La conferenza ricostruisce una storia collettiva fatta di insegnamenti, ricerca interiore, relazioni e trasformazioni culturali.

Intervengono: Massimo Corona, Giamila Carli, Ghesce Tenzin Tenphel, Filippo Scianna e Valerio Tallarico.

Modera Lucia Landi.

DOMENICA 13 SETTEMBRE



RITUALE

Dissoluzione del Mandala

19:10

Sala Mandala

Dopo giorni di paziente lavoro, il Mandala giunge al suo momento finale e più profondo. Durante questo suggestivo rituale, l'opera d'arte sacra creata con finissime polveri colorate viene delicatamente dissolta.

Non si tratta di una distruzione, ma di un insegnamento vivente sull'impermanenza: ogni cosa è destinata a trasformarsi. Il rituale invita così a comprendere la natura mutevole della realtà e a praticare il non attaccamento. Al termine del rituale, la sabbia verrà distribuita a tutti i presenti come simbolo di armonia, pace e prosperità da custodire.

DOMENICA 13 SETTEMBRE

Istituto
Lama
Tzong Khapa

Offri il tuo tempo coltiva qualcosa di grande

Diventare volontario all'Istituto Lama Tzong Khapa significa contribuire alla vita quotidiana di un luogo dedicato allo studio, alla meditazione e al servizio degli altri.

Ogni gesto — in cucina, negli spazi comuni, nel giardino o nelle diverse attività dell'Istituto — aiuta a sostenere una comunità che da decenni accoglie persone da tutto il mondo.

Nel volontariato, anche i gesti più semplici diventano pratica: un modo per coltivare consapevolezza, responsabilità e collaborazione.

Scopri come
partecipare e invia la
tua candidatura.





3 DICEMBRE
2026



Ti aspettiamo per celebrare insieme un doppio, prezioso traguardo:
i 50 anni dell'Istituto Lama Tzong Khapa e l'inaugurazione dello Stupa dedicato a **Lama Zopa Rinpoche**.

Sostieni l'Istituto

con il tuo tempo, attraverso il volontariato
o con una donazione.

Puoi contribuire anche destinando
il 5×1000 all'Istituto
o l'8×1000 all'Unione Buddhista Italiana:
un gesto semplice, di grande valore.

**Diventa socio
e partecipa attivamente alla vita
e allo sviluppo della comunità.**



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

Via Poggiberna, 15 | 56040 Pomaia (PI)

info@iltk.org

ILTK.ORG

Ente di culto civilmente riconosciuto.
Iscritto nel Registro delle Onlus dal 20/03/17 al n. 20776
C.F. 90043410506 - P.I. 02261290502