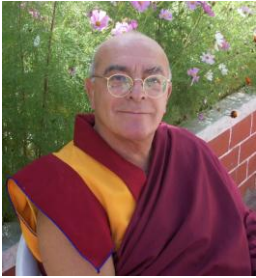




MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI

PROGRAMMA GENNAIO – MARZO 2012



Domenica 29 gennaio BARDO E MEDITAZIONE

Insegnamenti monografici condotti dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce

La morte non è un evento misterioso, ma s’inserisce in un processo basato sul trasferirsi della coscienza da un’esistenza all’altra. La possibilità che il principio cosciente approdi a una rinascita più o meno fortunata dipende dalla qualità delle azioni di corpo, parola e mente compiute nella vita attuale. È comunque possibile purificare la coscienza, sia mediante un comportamento positivo, sia tramite percorsi meditativi. Ogni seminario, aperto a tutti, prevede una sessione d’insegnamenti teorici, seguita da esercizi meditativi volti a integrare sotto l’aspetto tecnico gli argomenti trattati.

ATTIVITA’

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

MEDITAZIONE – IL SENTIERO DELLA PRATICA

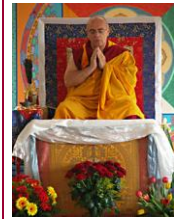
Insegnamenti del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce

L’epoca in cui viviamo è caratterizzata dalla velocità ed i ritmi della vita quotidiana si fanno sempre più pressanti.

La stanchezza, l’ansia, la paura, le preoccupazioni coinvolgono un numero sempre maggiore di individui. Il rimedio allo stress che queste condizioni generano è sicuramente la meditazione, a volte legata ad un percorso di crescita spirituale che viene inteso principalmente come un mezzo per raggiungere la calma interiore.

Innumerevoli centri, una vasta letteratura e l’aiuto di istruttori appartenenti alle dottrine più disparate, sono il terreno su cui oggi si può agevolmente muovere chi vuole dedicarsi alla propria rigenerazione mentale. Ma chi intende iniziare a meditare deve innanzitutto scegliere il metodo ed il Maestro che gli sono più congeniali e poi dedicarsi con pazienza, perseveranza ed entusiasmo alla pratica. Che si cerchi di avanzare sul sentiero della fede o sperimentare una nuova filosofia di vita, è importante effettuare il cammino con la necessaria conoscenza: ed è quello che questi incontri, specificamente incentrati sul buddhismo tibetano, hanno lo scopo di proporre.

Ingresso libero



lunedì 2
ore 20.30

lunedì 13
ore 20.30

lunedì 5
ore 20.30

CONOSCERE IL BUDDHISMO



Incontri con il Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce

Conoscere il buddhismo non vuol dire avere risolto il dilemma se esso sia una religione o una filosofia, oppure saper approssimativamente collocare il suo fondatore nel novero dei grandi Maestri spirituali di ogni tempo dopo essersi chiesti se il Buddha Sakyamuni fosse un Dio, un profeta o un uomo.

Per comprendere la portata delle intuizioni che hanno caratterizzato gli insegnamenti del Risvegliato bisogna analizzare i fattori storici, sociali e culturali dell’ambiente dove è nato e si è sviluppato un pensiero che ha conquistato ampio spazio nei paesi in cui si è diffuso e che non ha mai perso la propria attualità. Oggi, più che mai, la pratica buddhista si rivela un utile strumento di crescita per tutti coloro che sono alla ricerca dell’equilibrio interiore e credono nei valori universali dell’altruismo e della compassione come via alla pace.

- **lunedì 30 gennaio** **La vita del Buddha : Tra storia e mito.**
- **lunedì 27 febbraio** **La vita del Buddha : Trent’anni da uomo comune.**
- **lunedì 26 marzo** **La vita del Buddha : Cinquant’anni di insegnamenti illuminati.**

Ingresso libero



lunedì 30
ore 20.30

lunedì 27
ore 20.30

lunedì 26
ore 20.30

ATTIVITA'	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
<p style="text-align: center;">UN SOLO DHARMA : Incontri di meditazione</p>  <p>Ciclo di incontri, aperti a tutti, condotti da Maestri qualificati della tradizione buddhista tibetana e delle altre scuole, articolati in una prima parte di insegnamento, seguita da un momento di pratica meditativa guidata.</p> <p><i>"...Ci troviamo di fronte alla sfida di conservare il dono raro e prezioso del dharma, trasmessoci dai tempi del Buddha, e contemporaneamente coltivare rapporti vitali tra Oriente e Occidente, antico e moderno. L'approccio di "Un solo dharma" del buddhismo occidentale emerge come un grandioso arazzo che intesse, provenienti dalle diverse tradizioni, i metodi della presenza mentale, della compassione e della saggezza."</i> (Joseph Goldstein)</p> <p style="text-align: center;">giovedì 26 gennaio</p> <p style="text-align: center;">Rev. Shorio Tarabini – scuola Nichiren Shu <i>Maestro residente del Tempio Guhozon Renkoji di Cereseto (Asti)</i></p> <p>La Nichiren Shu è un Ordine Buddista fondato dal profeta e riformista religioso Nichiren Shonin (1222-1282). Nichiren abbracciò la dottrina secondo la quale il Sutra del Loto (Saddharma - Pundarika- Sutra) rappresenta l'espressione degli autentici insegnamenti di Shakyamuni Buddha, fondatore del Buddhismo e Salvatore di questo mondo.</p> <p style="text-align: center;">mercoledì 8 febbraio</p> <p style="text-align: center;">ven. Gesche Gedun Tharchin – tradizione buddhista tibetana</p> <p>Geshe Gedun Tharchin, Lama Tibetano, è nato nel 1963 in Nepal da genitori tibetani. Ha avuto l'educazione di base in una scuola tibetana e ha completato il classico addestramento nel Buddhismo Tibetano al Collegio Jangtse dell'UNIVERSITA' MONASTICA GADEN di Tibet in India. Si è specializzato nei cinque grandi trattati del Buddhismo: la Prajnaparamita, la Madyamika, l'Abhidharma, la Pramana e il Vinaya.</p> <p style="text-align: center;">giovedì 15 marzo</p> <p style="text-align: center;">Ven. Lama Konchog Luigi - tradizione Karma Kagyu</p> <p>Lama Könchög Luigi, in breve Lama Luigi, è un lama europeo, fondatore, direttore e guida spirituale residente del centro buddhista Karma Tegsum Cio Ling di Brescia. Dopo l'incontro con il suo primo Maestro buddhista, Lama Gendün Rinpoche, si è dedicato allo studio e alla pratica del Buddhismo secondo la tradizione Karma Kagyu. Lama Luigi ha completato due ritiri tradizionali di tre anni e tre mesi sotto la guida diretta del suo Maestro principale, Lama Gendün Rinpoche. Nel corso di questi due ritiri ha ricevuto e praticato gli insegnamenti essenziali del lignaggio.</p> <p style="text-align: center;"><i>Incontri a ingresso libero - ore 20.30</i></p>	<p style="text-align: center;">giovedì 26</p>  <p style="text-align: center;">mercoledì 8</p>  <p style="text-align: center;">giovedì 15</p> 		
<p style="text-align: center;">IMPARIAMO A MEDITARE</p> <p>Incontri introduttivi di meditazione, basati su postura e respirazione e su semplici meditazioni per imparare a rilassarci e concentrarci. Anche a casa, da soli, sarà poi possibile praticare tali esercizi, migliorando il nostro benessere psicofisico. La frequenza abilita a partecipare al livello avanzato.</p> <p style="text-align: center;">MEDITAZIONE TIBETANA</p> <p>Una straordinaria opportunità per conoscere e praticare il Lam-rim, il metodo graduale di sviluppo della mente compassionevole, che è contemporaneamente una pratica di devozione, di analisi e di concentrazione. Adatto a chiunque voglia impegnarsi a potenziare la propria vita spirituale in modo ricco e significativo, purificando la mente e sviluppandone via via gli aspetti più elevati, il Lam Rim ci permette di integrare gli insegnamenti del Buddha trasferendoli dalla meditazione nella vita quotidiana.</p> <p style="text-align: center;">UN POMERIGGIO DI MEDITAZIONE</p> <p>Una sessione lunga di meditazione base, articolata in più momenti, in cui impostare ed apprendere le nove respirazioni e la postura per meditare, sperimentando inoltre, con la guida di un'insegnante, semplici ma efficaci esercizi che portano attraverso la consapevolezza del respiro e del corpo alla momentanea interruzione del fluire dei pensieri e delle emozioni afflittive e quindi alla calma interiore. L'incontro è indicato anche per i principianti, oltre che per chi già segue gli incontri al Centro o pratica la meditazione.</p> <p style="text-align: center;"><i>Incontri a offerta libera</i></p> <p><i>L'insegnante, Marina Canova, è dal 1996 allieva del ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce. Ha ricevuto insegnamenti in America da Geshe Tenzin Wangyal Rinpoce. Da anni è responsabile degli incontri di meditazione base presso il Centro Mandala di Milano e Mandala Samten Ling di Graglia Santuario.</i></p>	<p style="text-align: center;">giovedì 12</p> <p>ore 20.00-20.45 introduzione</p> <p>ore 21.00-22.00 Lam-rim</p> <p style="text-align: center;">sabato 28 ore 14.30-17.00</p>	<p style="text-align: center;">giovedì 2</p> <p>ore 20.00-20.45 introduzione</p> <p>ore 21.00-22.00 Lam-rim</p> 	<p style="text-align: center;">giovedì 1°</p> <p>ore 20.00-20.45 introduzione</p> <p>ore 21.00-22.00 Lam-rim</p>

ATTIVITA'	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
<p style="text-align: center;">I SETTE CHAKRA, VORTICI DI LUCE</p> <p style="text-align: center;"><i>Incontri trimestrali</i></p> <p>Centri vibrazionali d'energia sottile, i chakra sono i gangli d'una rete fittissima di migliaia di punti energetici, distribuiti in corrispondenza d'ogni nucleo vitale del corpo umano. Nella fisiologia mistica orientale i chakra, termine sanscrito che significa 'ruota', hanno appunto la forma di vortici, che ricevendo energia dall'esterno la irradiano nell'organismo. La conoscenza di queste 'ruote invisibili' è assai antica e si ritrova presso tutti i popoli, che in genere considerano sette chakra principali (solo cinque nella medicina tibetana). Le loro vibrazioni sono associate, secondo le affascinanti leggi di corrispondenza che connettono il mondo terreno alla sfera divina, a specifici suoni e colori. Poiché le condizioni d'equilibrio del nostro corpo e della nostra mente dipendono dall'armonioso funzionamento dei chakra, è possibile agire su di essi col supporto di posture, mantra e meditazioni, o mediante altri strumenti naturali di riattivazione energetica come le erbe e le pietre.</p> <p><i>Durante il corso, esamineremo le caratteristiche dei sette chakra fondamentali, e in particolare la loro interrelazione con le nostre energie psicofisiche.</i></p>			<p style="text-align: right;">domenica 25 ore 10.00-17.00</p>
<p style="text-align: center;">SIMBOLISMO E CONTEMPLAZIONE</p> <p style="text-align: center;">«Omaggio in immagini e colori alla dea Sarasvati»</p> <p>Venerata sia nell'induismo sia nel buddhismo mahayana, Sarasvati è la dea della sapienza, dei mantra e delle arti, specie acustiche, colei che governa il genio musicale, l'ispirazione poetica e creativa e l'intuizione divina. Le mille corde del suo liuto di lapislazzuli, sorgenti di tutte le tonalità sonore e degli archetipi della bellezza, pervadono l'universo d'eteree melodie. Dai lunghi capelli neri inanellati, dall'ondeggiare degli orecchini d'oro, dai campanellini tintinnanti ai polsi fluiscono le onde cristalline della parola sacra e dei ritmi. Omaggio a te, che generi meraviglia negli esseri!</p> <p>Col supporto di numerosi testi antichi e di una ricca documentazione visiva, scopriremo le rappresentazioni iconografiche, gli attributi simbolici e le qualità energetiche delle principali forme di Sarasvati, nell'induismo e nel buddhismo indo-tibetano. Il seminario si concluderà con un momento ludico-esperienziale in cui i partecipanti, cantando melodie sacre o colorando immagini, interiorizzeranno emotivamente quanto appreso.</p> <p><i>Docente: Cristiana Tretti, studiosa di letteratura mistica ebraica e di buddhismo indo-tibetano, saggista, giornalista pubblicista e traduttrice editoriale. Ha conseguito i diplomi Is.I.A.O di base e perfezionamento in lingua e cultura tibetane.</i></p>		<p style="text-align: center;">mercoledì 22</p>  <p style="text-align: center;">ore 20.30</p>	
<p style="text-align: center;">I FONDAMENTI DEL BUDDHISMO</p> <p>Ciclo di conferenze a ingresso libero, per chi desideri accostarsi alla millenaria saggezza del buddhismo esplorandone le basi in un clima informale e amichevole. Gli incontri si articolano in una prima parte introduttiva (con un'ampia illustrazione del tema prescelto e la lettura di brani da testi buddhisti antichi e contemporanei) e in una fase conclusiva di dibattito.</p> <p style="text-align: center;"><i>giovedì 19 gennaio</i></p> <p style="text-align: center;">Il Nobile Ottuplice Sentiero e l'avventura del lavoro interiore</p> <p>Molto spesso il buddhismo viene considerato come una via spirituale squisitamente contemplativa, che poco spazio lascia all'azione. Ma se consideriamo che il karma positivo o virtuoso non si accumula semplicemente astenendosi dalle azioni distruttive, bensì "tagliando" completamente e definitivamente alla radice l'impulso a ripeterle e impegnandosi attivamente in azioni di natura opposta, incominciamo a comprendere come il sentiero del dharma sia un sentiero di azione. Il Buddha non ci ha insegnato a rifuggire la vita, ma a trovare il modo di metterci in relazione con noi stessi e con il mondo in una maniera più consapevole e armoniosa.</p> <p style="text-align: center;"><i>giovedì 22 marzo</i></p> <p style="text-align: center;">Come prepararsi al risveglio della mente altruistica: i "quattro argomenti di riflessione"</p> <p>I "quattro argomenti di riflessione" sono ritenuti una pratica preliminare per il risveglio di bodhicitta (la mente altruistica). La consapevolezza delle circostanze favorevoli in cui siamo nati e cresciuti (la cosiddetta "preziosa rinascita umana"), la contemplazione dell'impermanenza e della morte, e più in generale della sofferenza che pervade tutti gli stati dell'esistenza, insieme a una profonda comprensione della legge di causa e di effetto, aiutano a sviluppare la motivazione e l'entusiasmo necessari per praticare il dharma.</p> <p><i>La relatrice, Simona Bodo, è saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.</i></p> <p style="text-align: center;">Ingresso libero</p>	<p style="text-align: center;">giovedì 19 ore 20.30</p>		<p style="text-align: right;">giovedì 22 ore 20.30</p>

ATTIVITA'	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
<p align="center">GINNASTICA DOLCE OLISTICA E QI GONG</p> <p>Sono attivi due distinti corsi annuali: uno il martedì e l'altro il giovedì. Sono inoltre aperte le iscrizioni al ciclo di incontri mensili del lunedì sera. Un percorso attraverso le quattro stagioni che con semplici esercizi fornirà gli "strumenti" per imparare a riequilibrarsi e rinnovare l'energia vitale. Prossimi incontri : 9 e 23 gennaio- 6 febbraio- 12 marzo.</p> <p>Ritrovare il benessere psicofisico riscoprendo ritmo, armonizzazione e movimento, in un approccio olistico che agevola l'evoluzione interiore e il riequilibrio energetico. I corsi si rivolgono a tutti coloro che desiderano mantenere agile e armonioso il proprio corpo, ascoltandolo, facendolo 'parlare' e vivendolo con gioia.</p> <p><i>Insegnante: Marina Marcucci. Fisioterapista, psicosomatista, danzaterapeuta e tecnico Bowen, ha frequentato a Parigi seminari del metodo Feldenkrais, pratica Qi Gong e si occupa da trent'anni di metodiche e terapie psico-corporee.</i></p> <p align="center">Info e iscrizioni : 02/48301182 - 340/0852285</p>	<p align="center">martedì ore 10-11.15 e giovedì ore 10.45-12.00</p>  <p align="center">lunedì ore 19.00 - 20.30</p>		
<p align="center">RIGENERARSI CON IL RAJA YOGA</p> <p align="center">Corso annuale - è prevista una lezione di prova gratuita.</p> <p>L'antichissima disciplina del Raja Yoga ('Yoga regale') si basa sul trattato Yoga Sutra di Patañjali. Lo yoga che vi si propone è una pratica semplice e concreta alla portata di tutti, che sviluppa le qualità della presenza e dell'attenzione ed è incentrata su facili posture dell'Hatha Yoga. Favorendo l'equilibrio psicofisico e una maggior consapevolezza, il Raja Yoga attenua la dispersione e l'agitazione interiori e migliora la relazione che abbiamo con noi stessi e con gli altri. Ogni lezione prevede, oltre alla descrizione delle sequenze, l'impiego di tecniche di respirazione, rilassamento e miglioramento del tono muscolare.</p> <p><i>Conduttrice : Maddalena Buri, insegnante di Raja Yoga formata con Carla Sgroi (membro dell'Unione Professori Yoga di Milano). Laureata in filosofia, si occupa da anni d'editoria, nel settore saggistica.</i></p>	<p align="center">martedì 10 - 17 - 24 - 31</p> <p align="center">ore 19.00 - 20.30</p>	<p align="center">martedì 7 - 14 - 21 - 28</p> <p align="center">ore 19.00 - 20.30</p> 	<p align="center">martedì 6 - 13 - 20 - 27</p> <p align="center">ore 19.00 - 20.30</p>
<p align="center">IL MASSAGGIO TIBETANO, ANTICA FONTE DI BENESSERE</p> <p>Le profonde conoscenze spirituali ed evolutive che caratterizzano la cultura tibetana si esprimono anche nell'arte del massaggio. È possibile prenotare presso la sede del Centro distensivi ed efficaci trattamenti individuali di massaggio tibetano (nonché di riflessologia plantare, linfodrenaggio, massaggio antistress, infantile e metamorfico). I trattamenti sono eseguiti da Rosa Sorgiovanni, terapeuta esperta e diplomata.</p> <p align="center"><i>Per info e appuntamenti, tel. 340/08.52.285- 339/33.36.603</i></p>			
<p>Appuntamenti al Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (Biella)</p>			
<p>□ ■ BARDO E MEDITAZIONE Insegnamenti monografici condotti dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce</p> <p>□ ■ RITIRO AL MONASTERO MANDALA SAMTEN LING "Le 37 pratiche del bodhisattva" Nel Buddhismo colui che si impegna a raggiungere l'illuminazione per aiutare tutti gli esseri senzienti a liberarsi dalla sofferenza è detto Bodhisattva. La via dell'illuminazione è fatta di studio, di meditazione e di impegno nella pratica. Per accompagnare chi intraprende il sentiero, un grande Maestro del dodicesimo secolo, Thogmet Zangpo, ha trasmesso uno specifico insegnamento orale, in seguito diffuso per iscritto, il cui contenuto ha lo scopo di indicare le azioni purificatrici ed altruistiche sulle quali la mente del Bodhisattva dovrebbe essere quotidianamente concentrata. Si tratta di 37 suggerimenti preziosi, dettati da una guida spirituale di elevato valore, che saranno commentati dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce nel corso di tre giorni dedicati alla pace interiore ed alla meditazione.</p> <p>□ ■ GIORNATE DI RITIRO INDIVIDUALE Il ritiro individuale è l'occasione per potersi dedicare alla scoperta della pace interiore con un lavoro su se stessi, secondo un programma concordato con il Lama.</p> <p>□ ■ INCONTRI BASE di MEDITAZIONE Una serie di incontri per imparare a rilassarci e a concentrarci, a interrompere il fluire dei pensieri che spesso ci assillano e a gestire la mente in modo più pacato. Condotti da Marina Canova.</p>	<p align="center">venerdì 6, sabato 7 e domenica 8</p>	<p align="center">domenica 12 ore 10.30-17.00</p> <p align="center">domenica 4 ore 10.30-17.00</p> <p align="center">lunedì 13</p> <p align="center">domenica 5 ore 14.30-17.30</p>	<p align="center">domenica 4 ore 10.30-17.00</p> <p align="center">lunedì 5</p> <p align="center">domenica 11 ore 14.30-17.30</p>

CALENDARIO RIASSUNTIVO

gennaio	febbraio	marzo
1 domenica	1 mercoledì	1 giovedì Meditazione
2 lunedì Conferenza meditazione	2 giovedì Meditazione	2 venerdì
3 martedì	3 venerdì	3 sabato
4 mercoledì	4 sabato	4 domenica BARDO (Bi)
5 giovedì	5 domenica Meditazione (Bi)	5 lunedì Conferenza meditazione
6 venerdì RITIRO (Bi)	6 lunedì	6 martedì
7 sabato RITIRO	7 martedì	7 mercoledì
8 domenica RITIRO	8 mercoledì Maestri al Mandala	8 giovedì
9 lunedì	9 giovedì	9 venerdì
10 martedì	10 venerdì	10 sabato
11 mercoledì	11 sabato	11 domenica Meditazione (Bi)
12 giovedì Meditazione	12 domenica BARDO (Bi)	12 lunedì
13 venerdì	13 lunedì Conferenza Meditazione	13 martedì
14 sabato	14 martedì	14 mercoledì
15 domenica	15 mercoledì	15 giovedì Maestri al Mandala
16 lunedì	16 giovedì	16 venerdì
17 martedì	17 venerdì	17 sabato
18 mercoledì	18 sabato	18 domenica
19 giovedì Fondamenti Buddhismo	19 domenica	19 lunedì
20 venerdì	20 lunedì	20 martedì
21 sabato	21 martedì	21 mercoledì
22 domenica	22 mercoledì Simbolismo (C.Tretti)	22 giovedì Fondamenti Buddhismo
23 lunedì	23 giovedì	23 venerdì
24 martedì	24 venerdì	24 sabato
25 mercoledì	25 sabato	25 domenica CHAKRA (Mi)
26 giovedì Maestri al Mandala	26 domenica	26 lunedì Conferenza Buddhismo
27 venerdì	27 lunedì Conferenza Buddhismo	27 martedì
28 sabato Meditazione (Mi)	28 martedì	28 mercoledì
29 domenica BARDO (Milano)	29 mercoledì	29 giovedì
30 lunedì Conferenza Buddhismo		30 venerdì
31 martedì		31 sabato
Yoga : martedì 10-17-24-31	Yoga : martedì 7-14-21-28	Yoga : martedì 6-13-20-27
Ginnastica olistica : 3-5-9-10-12-17-19-23-24-26	Ginnastica olistica : 2-6-7-9-14-16-21-23-28	Ginnastica olistica : 1-6-8-12-13-15-20-22-27-29

EVENTUALI MANIFESTAZIONI FUORI CALENDARIO SARANNO TEMPESTIVAMENTE COMUNICATE AI SOCI ED INSERITE SUL NOSTRO SITO.

- **La quota associativa annuale**, è di 50 euro per i soci ordinari, 100 euro per i soci sostenitori e da 150 per i soci benemeriti. Può essere versata direttamente in segreteria o tramite il c/c postale n.36753200, intestato a Mandala-Centro Studi Tibetani, Via Martinetti 7-20147 Milano.
- **L'adesione a incontri, ritiri e attività varie va data con l'iscrizione telefonica in segreteria tel. 340-0852285 dalle ore 10 alle 13 dal lunedì al venerdì** e va confermata almeno una settimana prima del loro inizio. Le spese di organizzazione sono suddivise fra i soci che di volta in volta vi prendono parte.
- **Il Centro Mandala è raggiungibile con la MM 1** (direzione Bisceglie, fermata Gambarà) o il **bus 95**.
- Per informazioni e appuntamenti, telefonare in segreteria al numero: **340-0852285 dalle ore 10 alle 13, dal lunedì al venerdì**.
- Notizie sul **Centro Studi Tibetani Mandala** e sui **programmi** sono reperibili anche sul sito on line: **www.centromandala.org**
- Oltre al prestito e alla consultazione, la Biblioteca del Centro offre - il mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20 - un punto di scambio di informazioni tra i soci sulle attività in programma e sulla realtà del **Buddhismo oggi a Milano (mostre attinenti alla cultura tibetana, articoli su giornali e internet, notizie e commenti)**.

MANDALA ONLUS : la tua firma per dare il 5 per mille

Ogni cittadino può scegliere di destinare una quota pari al 5 per mille della propria IRPEF a sostegno del volontariato e delle ONLUS. **Puoi aiutarci apponendo la tua firma** nell'apposito riquadro del modello per la dichiarazione dei redditi, **aggiungendo** nello spazio sottostante solo il **nostro codice fiscale, che è 97314240157**.