



Benvenuti | Welcome to



གངས་ཅན་ཚོས་འབེལ་སྒྲིང
**ALBAGNANO HEALING
MEDITATION CENTRE**

NgaSo Dharma Centre • Gelug Ganden Nyengyu Lineage



Informazioni utili per il tuo soggiorno
Useful information for your stay

SOLO PER USO CAMERA | FOR ROOM USE ONLY



“Ad Albagnano vorrei creare un luogo sacro, un luogo che, donandoci una speciale benedizione, ci aiuti a praticare il cammino spirituale e a risvegliare le nostre qualità interiori.

Venire in contatto con un luogo sacro crea condizioni che ci permettono di rilassarci, di guarire e di trasformare positivamente la nostra mente”

Lama Gangchen Rinpoche



L'Albagnano Healing Meditation Centre si trova ad Albagnano, una piccola frazione di Bee, in provincia del Verbano Cusio Ossola. Affacciato sul suggestivo panorama del Lago Maggiore, a seicento metri di altitudine, è immerso nei boschi ai confini con la Riserva Naturale del Sacro Monte della Santissima Trinità di Ghiffa e a valle del Parco Nazionale della Val Grande.

Il Centro accoglie tutti coloro che siano interessati a metodi per rigenerare e guarire le energie del corpo e della mente, e a sviluppare il proprio potenziale umano attraverso antichi metodi spirituali e di guarigione.

Il Tempio è un luogo di culto aperto al pubblico.

Buon soggiorno!



Atikiana casa per ferie

Informazioni per gli ospiti

Check-in: tra le 14:30 e le 17:00

Check-out: entro le 10:30. Il check out in altri orari può essere richiesto alla reception e possibile secondo disponibilità.

Orari della reception: tutti i giorni dalle 9:30 alle 13:00 e dalle 14:30 alle 17:00

Entrata per l'ingresso notturno: a partire dalle 22:30 le porte di accesso al Bed and Breakfast saranno chiuse per motivi di sicurezza. Nelle ore notturne l'ingresso sarà possibile solo dalla porta di servizio situata accanto all'ascensore. Il codice per l'ingresso notturno può essere richiesto alla reception.

Reception, negozio: piano 0

Bar, ristorante: piano -1



Pasti e spuntini

Colazione: inclusa nel prezzo della camera e disponibile dalle 8:00 alle 10:00 presso il bar.

Pranzo e cena: da prenotare e pagare alla reception (il pranzo entro le 10:00 e la cena entro le 15:00). È anche possibile prenotare un pasto inviando un messaggio whatsapp o chiamando il numero: +39 392 649 0330. In ogni caso è necessario passare dalla reception e ritirare il ticket da presentare al buffet. Tutti i pasti sono serviti a buffet nella sala ristorante. *Eventuali esigenze dietetiche particolari devono essere comunicate alla reception e al bar.*

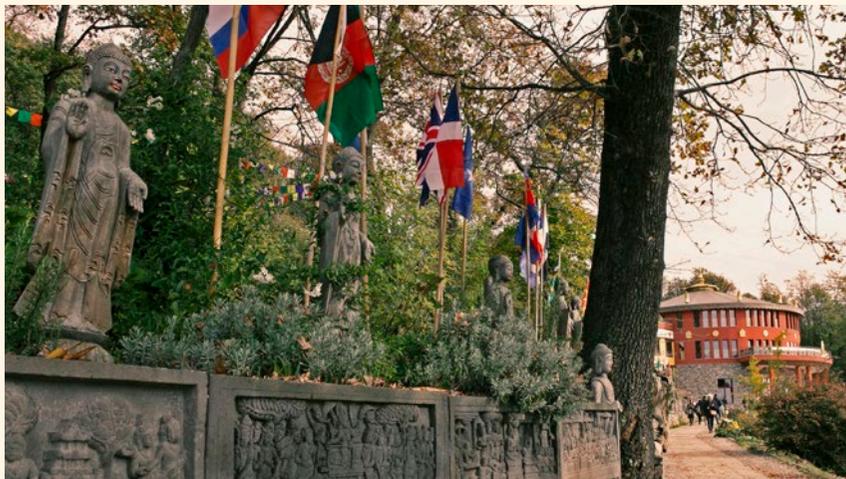
Shimbu Bar offre bevande biologiche calde e fredde, succhi di frutta freschi, panini, insalate e snack.

Orari dei pasti

pranzo: dalle 13:00 alle 14:00 **cena:** dalle 19:00 alle 20:00

Durante i corsi e le cerimonie speciali gli orari dei pasti possono essere leggermente differenti.

Acqua potabile un filtro erogatore è sempre disponibile nella sala bar e nella reception del Tempio. Sentitevi liberi di riempire i vostri contenitori in ogni momento.



Informazioni generali

Fumare non è consentito nelle camere, nei locali del Centro e in tutte le aree, anche esterne. *È permesso solo nell'apposita area fumatori.*

No alcool e sostanze stupefacenti Bere alcolici e fare uso di sostanze stupefacenti non è permesso nella propria camera e in tutti gli spazi del Centro.

Contatti di emergenza in caso di necessità, negli orari di chiusura degli uffici, contattare il numero: +39 392 6490331

Numero unico di emergenza 112

Animali da compagnia Gli animali non sono ammessi nell'edificio del Tempio, anche se sono i benvenuti al Centro e nei giardini. Chiediamo però di tenerli al guinzaglio e di pulire sempre le loro deiezioni, anche nei giardini!



Raccolta differenziata dei rifiuti Si prega vivamente di usare correttamente i cestini per i rifiuti. I contenitori per il riciclo sono situati in diverse aree del Centro.

Molte delle nostre attività sono condotte da soci e praticanti **karma yoga** che fanno del loro meglio per rendere piacevole il tuo soggiorno.

Parco giochi I bambini possono divertirsi liberamente nel parco giochi, immerso nella natura, situato nei pressi dell'entrata del bar. I genitori sono pregati di sorvegliare i propri piccoli.

Ombrelli In caso di pioggia il Centro mette a disposizione degli ospiti e dei visitatori alcuni ombrelli rossi per agevolare gli spostamenti tra i diversi edifici. Devono essere utilizzati esclusivamente all'interno delle aree del Centro.



I giardini I giardini che circondano il Tempio sono spazi per godere della natura, rilassarsi e meditare. Oltre agli alberi, ai fiori e alle piante medicinali – coltivati nel rispetto dei principi della permacultura – ospitano statue, bassorilievi e diversi oggetti sacri. Nel cuore del parco si trova lo **stupa** di Lama Gangchen Rinpoche, monumento che custodisce il suo sacro corpo.

Acqua benedetta Una fontana di acqua di sorgente, proveniente da una fonte sulle montagne, si trova nei pressi del Tempio del Cielo sulla Terra. Non esitate a fare uso di quest'acqua per riempire la vostra borraccia o il vostro contenitore.

Benessere Presso il centro è possibile usufruire di sessioni per il benessere a cura dei nostri collaboratori.

Nota: L'associazione declina qualsiasi responsabilità sull'operato dei collaboratori e sull'esito della sessione che non costituisce prestazioni medico sanitarie.



Negozio Mani Bhadra Il nostro negozio offre libri di Dharma, sadhana, una selezione di incensi di alta qualità, cuscini per la meditazione, statue e oggetti rituali per sostenere la pratica spirituale.

Programma settimanale Il programma settimanale delle pratiche, delle meditazioni e dei corsi è esposto alla reception, nel ristorante e all'ingresso del Tempio.

Il programma completo è visionabile sul sito web
kunpen.ngalso.org



Programma Albagnano
qr.ngalso.org/28





Borobudur Tempio del Cielo sulla Terra

L'imponente struttura circolare situata a circa 100 metri di distanza dall'edificio del Centro. Lama Gangchen Rinpoche disse chiaramente che stava costruendo un Tempio non per se stesso, ma per le generazioni presenti e future: un luogo dedicato al rilassamento, alla guarigione, allo studio, alla preghiera e alla meditazione, dove trovare le condizioni per coltivare le nostre qualità e raggiungere uno stato di pace più profondo.



Piano terra reception, sala di preghiera principale (main gompa), servizi igienici

Piano intermedio - non aperto al pubblico

1° piano Tara gompa, sala yoga, museo, servizi igienici

2° piano biblioteca, sala di meditazione/ritiro (gompa), terrazza

È possibile utilizzare i gompa di meditazione per le proprie preghiere e meditazioni individuali o semplicemente per trascorrere un po' di tempo in pace. Si consiglia di leggere il programma per individuare un buon orario.



“Oltre i muri: documentario sulla costruzione di un tempio”
qr.ngalso.org/32





Regole di comportamento nel Tempio

Il Tempio è uno spazio sacro, ti preghiamo di rispettarlo e, in tutti i suoi spazi, di limitare il più possibile i rumori e il volume della voce.

Prima di entrare, lascia le scarpe sulle apposite scarpriere o nell'ingresso del Tempio e spegni il telefono o impostalo su silenzioso (*anche la modalità vibrazione può disturbare chi sta meditando!*).

Si consiglia un abbigliamento adeguato ad un luogo sacro e comodo.

Per favore non appoggiare libri e testi di preghiera direttamente sul pavimento ed evita di passarci sopra o calpestarli.

Sdraiarsi nel Tempio o allungare le gambe verso l'altare, le statue o i lama presenti non aiuta a sviluppare rispetto.

È opportuno stare in piedi quando un Lama entra nella sala e sedersi solo dopo che il Lama si è seduto.

I bambini sono i benvenuti nel Tempio. Tuttavia, durante i corsi e i ritiri, è importante assicurarsi che siano occupati e non arrechino disturbo.



Gli animali domestici non sono ammessi in tutti gli spazi del Tempio, ma sono benvenuti al Centro e nelle aree esterne, purché di carattere socievole.

Non portare via nulla da nessuna sala del Tempio, compresi i libri dalla biblioteca.

Tradizionalmente, i discepoli e gli studenti dovrebbero arrivare prima che l'insegnante entri nella sala di meditazione. Cerca di rispettare questa regola e di arrivare qualche minuto prima dell'orario stabilito per il corso.

Alla conclusione delle attività, mentre si aspetta in fila per offrire una khata o parlare con l'insegnante, è bene mantenere il silenzio o, se necessario, parlare a bassa voce.

Prima di lasciare il Tempio ti chiediamo gentilmente di lasciare il tuo posto pulito, di riporre le tazze nell'area di pulizia, di mettere a posto i cuscini e le coperte.

È importante lasciare il nostro luogo sacro pulito e ordinato così come l'abbiamo trovato!



Karma Yoga

Il Karma Yoga è una pratica spirituale che ci permette di utilizzare ogni momento e ogni attività della vita quotidiana in modo positivo. Possiamo praticare il karma yoga offrendo il nostro tempo e le nostre capacità per sostenere le attività spirituali del Centro. È un contributo generoso che ci permette di vivere un soggiorno significativo o semplicemente di fare una pausa dalla routine quotidiana.

Per maggiori informazioni visita il nostro sito web:

kunen.ngalso.org/en/how-to-help/donate-your-time



Dona il tuo tempo
qr.ngalso.org/64



La pratica del Karma Yoga
qr.ngalso.org/35





Come aiutare

È nostra scelta che tutte le meditazioni, le puja, le cerimonie e gli insegnamenti siano gratuiti, sia ad Albagnano che a Milano, oltre che disponibili in streaming e nell'archivio del *canale youtube NgalSo*.

Se ti fa piacere, puoi sostenere il Centro facendo una donazione alla reception o tramite il sito web **kunpen.ngalso.org**

Grazie per il tuo contributo

Il Giardino della Generosità

Se vuoi sostenere il Centro e contribuire affinché possa continuare ad offrire le sue attività a ingresso libero, puoi partecipare al Giardino della Generosità dando il tuo contributo anche piccolo, ma costante nel tempo. Per maggiori informazioni consulta il nostro sito web

Mantra di Autoguarigione e compagnia spirituale:

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA



canale youtube NgalSo
qr.ngalso.org/52



Il Giardino della Generosità
qr.ngalso.org/38



“In Albagnano, I want to create a sacred place, a place that — through receiving a special blessing — helps us to practice the spiritual path and awakens our inner purity.

Coming into contact with a sacred place creates conditions that help us to relax, heal and positively transform our mind”

T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche



Albagnano Healing Meditation Centre is located in Albagnano, a part of Bee town in the province of Verbania Cusio Ossola, Italy. Overlooking the suggestive panorama of Lake Maggiore, at an altitude of six hundred metres, it is immersed in woods that border the Holy Trinity of Ghiffa Nature Reserve and the Val Grande National Park.

The Centre welcomes everyone who is interested in regenerating and healing the energies of body and mind, whilst developing their human potential through ancient spiritual and healing methods.

The Temple is an official place of worship open to the public.

Please enjoy your stay!



Atikiana Bed & Breakfast

Guest information

Check-in between 2:30 p.m. to 5:00 p.m.

Check-out by 10:30 a.m. Late check-out can be requested at the reception, subject to availability.

Reception hours everyday 9:30 a.m. to 1:00 p.m. and
2:30 p.m. to 5:00 p.m

Night entrance All doors close at 10:30 pm and the entrance from this time is possible only by the service door beside the elevator with a code that can be requested at the reception.

Reception, shop Level 0

Bar and restaurant Level -1



Meals and snacks

Breakfast is included in the price of your room and is available from 8:00 a.m. to 10:00 a.m. at the bar.

Lunch and dinner must be paid separately and booked at the reception (lunch by 10:00 a.m. and dinner by 3:00 p.m.). To book a meal you can also send a whatsapp message: **+39 392 649 0330**. All meals are served buffet style in the dining room. *Please inform the reception and the bar of any special dietary requirements.*

Shimbu Bar offers hot and cold drinks, fresh juices, sandwiches, salads and snacks.

Meal times

Lunch: 1:00 p.m. to 2:00 p.m.

Dinner: 7:00 p.m. to 8:00 p.m.

During courses, retreats and pujas meal times can be slightly changed.

Drinking Water You can find dispensers for filtered hot and cold water in the bar area and in the Temple reception. Please feel free to use this water to fill your water bottle or cup.



General Information

No smoking Smoking is not permitted in the room or grounds. *It is only allowed in the designated smoking area.*

No Alcohol and other recreational substances Drinking and using recreational substances is not allowed anywhere on the property, including the B&B rooms.

Emergency Contacts Out of hours, please contact the following number: +39 392 6490331

For the emergency services call the single European number **112**.

Pets are not allowed in the Temple building, although they are welcome at the Centre and in the gardens. We request pet owners to always keep them on a leash and to please clean-up after them!



REDUCE, REUSE & RECYCLE Please take care of the environment by using the waste bins properly. You will find the appropriate recycling containers located around the centre

Most of our activities and services are supported by **Karma Yoga practitioners (volunteers)** who are giving their best to make you feel welcome and at home.

Playground Children can have fun in the playground immersed in nature, located at the side of the bar terrace. Parents are asked to supervise their children.

Umbrellas In case of rain, the centre provides guests and visitors with red umbrellas to facilitate movement between the different buildings. They must be used exclusively within the centre's common areas.



Our gardens The gardens surrounding the Temple are spaces to enjoy nature, relax and reflect. In addition to the trees, flowers and medicinal plants — cultivated respecting permaculture principles — there are also statues, bas-reliefs and other sacred objects. At the heart of the grounds lies the **stupa** of Lama Gangchen Rinpoche, a sacred monument that holds his holy body.

Blessed drinking water Natural spring water is available close to the Temple entrance — it comes from a source in the mountains. Please feel free to use this water to fill your bottle.

Well-being It is possible at the Centre to take advantage of wellness sessions organised by our collaborators.
Note: The association declines any responsibility for the work of the collaborators and for the outcome of the session which does not constitute medical health services.



Mani Bhadra Dharma Shop Our shop offers sadhanas, Dharma books and a selection of high quality incense, meditation cushions, statues and ritual objects to support your practice.

Weekly Programme The weekly programme of Ngagso practices, meditations and courses is displayed at the Reception, in the restaurant and at the entrance hall of the Temple.

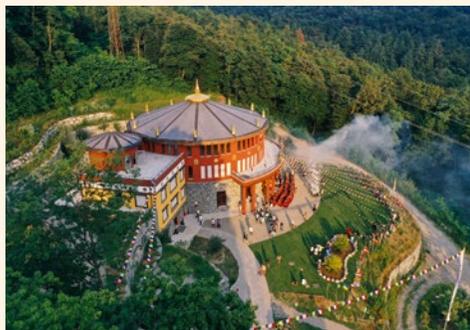
For the complete programme and activities please check our website: **kunpen.ngalso.org**





Borobudur: Temple of Heaven on Earth

The Temple is an impressive circular structure situated about 100 metres from the Centre building. Lama Gangchen Rinpoche said very clearly he was building a Temple not for himself, but for the present and future generations: a place dedicated to relaxation, healing, study, prayer and meditation, where we can find the conditions to cultivate our qualities and reach a deeper state of peace.



Ground floor - reception, main prayer hall (main gompa), toilets

Intermediate floor - not open to the public

1st floor - Tara gompa, yoga room, museum, toilets

2nd floor - library, meditation/retreat hall (gompa), terrace

It is possible to use the meditation gompas for personal prayers or just to sit in peace. We advise you to check the programme to find a suitable time.



"Oltre i muri: documentario sulla costruzione di un tempio"
qr.ngalso.org/32





Behaviour in the Temple

The Temple is a sacred space, please respect it. Keep noise to a minimum at all times.

Before entering, leave your shoes on the shoe racks and switch off or set your phone and other devices to silent (even the vibration mode may disturb those who are concentrating).

We recommend that you wear comfortable but appropriate clothing.

Please do not place prayer books and texts on the floor and avoid stepping over them.

It is a sign of disrespect to lie down in the Temple or to stretch your legs towards the altar, the statues or the lamas present.

It is traditional to stand when a lama enters the room, sitting only after the lama is seated.



Children are welcome in the Temple. However, during the courses and retreats, please make sure your children are occupied and do not cause disturbance.

Pets are not allowed in any area of the Temple, although they are welcome in the Centre and grounds.

Do not remove anything from any room in the Temple, including books from the library.

Traditionally, all disciples and students should arrive before the teacher enters the meditation hall. Please try to observe this and arrive some minutes before the designated time.

While queuing to offer a *khata* or speak with the teacher at the end of the activities, we kindly ask you to remain in silence or, if necessary, speak in a low voice.

At the end of each activity in the gompa we kindly ask you to collect your own waste, put the used cups in the cleaning area, put cushions away and fold any used blankets. Let's leave our sacred place clean and tidy as we found it.



Karma Yoga

Karma Yoga is a spiritual practice that allows you to use each moment and activity of daily life in a positive way by offering your time and skills to support Dharma activities. Whether you would like to take a break from your daily routine, or experience a meaningful stay in a pure environment, Karma Yoga is a generous contribution.

You are welcome to dedicate some time to practising Karma Yoga at the Centre for more information visit our website:

kunpen.ngalso.org/en/how-to-help/donate-your-time



Donate your time
qr.ngalso.org/63



La pratica del Karma Yoga
qr.ngalso.org/35





How to Help

It is our wish that all meditations, pujas, ceremonies and teachings be, for those interested, free of charge both in Albagnano and Milan, as well as available in streaming and in the *NgalsO YouTube channel* archive.

You are welcome to make an open donation at the reception or on the website to support our Centre and the activities.

Participate in the Generosity Garden Campaign

If you would like to support the Centre in continuing to offer free of charge all the activities, please participate in the Generosity Garden, which is a way of giving a constant contribution, even a small one, over time. For more information check our website

Mantra for Self-Healing and Spiritual Company

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA



NgalsO YouTube channel
qr.ngalso.org/52



The Generosity Garden
qr.ngalso.org/39





***“Make your holidays,
holy days!”***

Lama Gangchen Rinpoche





གངས་ཅན་ཚོས་འབེལ་གྱིང
ALBAGNANO HEALING
MEDITATION CENTRE

Ngalso Dharma Centre • Gelug Ganden Nyengyu Lineage

SEDE DEL



ཀུའུ་ལ་གཉེན་གྱི་སྐབས་གངས་ཅན།

KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

Affiliated with the Italian Buddhist Union

MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it

ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@kunpen.it

kunpen.ngalso.org

ASSOCIATO A | ASSOCIATED WITH



Unione
Buddhista
Italiana

For **complete programmes** and teachings online follow us on:
Per il **programma completo** e per gli insegnamenti in streaming seguici su:



kunpen.ngalso.org



ngalso.org



[soundcloud.com/
ngalso](https://soundcloud.com/ngalso)



[youtube.com/
@NgalSoVideos](https://youtube.com/@NgalSoVideos)