



Programa de
ACTIVIDADES

Curso 2011-12 - 2º trimestre (enero a abril, 2012)

Área **DHARMA**

Formación en dharma y meditación

Cursos y seminarios

Curso continuo:

Nivel: Introdutorio
Código: InDH

Conoce el dharma y su práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

Día: **Jueves** (no festivos)

Hora: **20h a 21:30 h.**

Duración: Curso lectivo

Aportación:

Socios: 20 €/mes

No socios: 45 €/mes

Objetivos: Conocer el camino espiritual y la meditación (filosofía y práctica).

Contenido: Investigación sobre la realidad y la forma de vida -el Dharma- que propone el budismo, con espíritu abierto. Nos permite conocer creencias, actitudes y emociones que, o bien nos hacen sufrir, o nos conducen a la satisfacción, dan sentido y llevan a la plenitud.

Dirigido a: No se requieren conocimientos previos.

¡¡Nuevo inicio del curso!!

¡¡Ahora también un sábado al mes!!

Días (del 1º trimestre de 2012): **4 de febrero, 3 de marzo, 31 de marzo**

Hora: De 10 h. a 14 h.

¡Nueva edición!

Cursos continuos:

Nivel: General, medio
y avanzado

Código: FB1, 2, 3

Formación en filosofía y práctica del budismo

Dirigido por **Basili Llorca**

Día: **Lunes / Martes /
Miércoles** (no festivos)

Hora: **20 h a 21:30 h.**

Duración: Curso lectivo

Aportación:

Socios: 20 €/mes

No socios: 45 €/mes

Contenido:

Continuación de los cursos de formación en la filosofía y práctica del budismo.
Enseñanzas sobre textos, filosofía y práctica.

Dirigido a: Alumnos de cursos anteriores.

Día: **Un domingo al mes**

Hora: **10h a 14 h.**

Aportación:

Socios: 15 €/mes

No socios: 40 €/mes

Curso FB3-domingos:

Explicación de la práctica de Lama Chöpa

(Imprescindible haber recibido iniciación tántrica)

Días: 5 de febrero, 4 de marzo, 1 de abril

<p>Curso trimestral:</p> <p><i>Nivel:</i> Introdutorio <i>Código:</i> InMd</p>	<p><i>La meditación, teoría y práctica</i></p> <p><i>Dirigido por</i> Basili Llorca y Simón Bianco</p>
<p><i>Día:</i> Lunes (no festivos) <i>Hora:</i> 19:15 h a 20:30 h. <i>Duración:</i> Del 30 de enero (9 sesiones) al 26 de marzo <i>Aportación:</i> Socios: 50 € No socios: 120 €</p>	<p><i>Objetivos:</i> Aprender los conocimientos y técnicas básicas para iniciarse en la meditación y establecer una práctica cotidiana.</p> <p><i>Contenido:</i> Iniciación a la teoría y práctica de la meditación. Se explicará qué es la meditación, porqué meditar, los diferentes tipos y cómo practicarla.</p> <p><i>Dirigido a:</i> Neófitos y principiantes. No se requieren conocimientos previos.</p>

<p>También</p> <p><i>Clases particulares y a pequeños grupos</i></p> <p>Disponibilidad y horarios (mañanas o tardes)</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

¡Nuevo!

<p>Curso trimestral:</p> <p><i>Nivel:</i> General <i>Código:</i> CEm</p>	<p><i>El manejo de las emociones en la psicología budista</i></p> <p><i>Dirigido por</i> Simón Bianco</p>
<p><i>Día:</i> Miércoles (no festivos) <i>Hora:</i> 19 a 20:30 h. <i>Duración:</i> Del 1 de febrero (9 sesiones) al 28 de marzo <i>Aportación:</i> Socios: 50 € No socios: 120 €</p>	<p><i>Objetivos:</i> Conocer las principales actitudes y emociones y distinguir aquellas sanas, que nos armonizan, de las que perturban la mente y causan sufrimiento. Aprender métodos y técnicas analíticas que propone el budismo para su manejo y para transformar estados emocionales negativos.</p> <p><i>Dirigido a:</i> No se requieren conocimientos previos.</p>

<p>Seminario: (Fin de semana)</p> <p><i>Nivel:</i> Introdutorio, General <i>Código:</i> slnDH+Md</p>	<p><i>Introducción al budismo y la meditación</i></p> <p><i>Dirigido por</i> Basili Llorca</p>
<p><i>Días:</i> 29 y 30 de enero <i>Hora:</i> De 11 a 14 h. y de 16 a 19 h. <i>Aportación:</i> Socios: 50 € No socios: 75 €</p>	<p><i>Objetivos:</i> Obtener una visión general del dharma o camino espiritual y de la práctica de meditación, la principal herramienta para transformar la mente y cultivar cualidades positivas.</p> <p><i>Contenido:</i> Explicación de los aspectos principales del camino espiritual e iniciación a la práctica de la meditación.</p> <p><i>Dirigido a:</i> Neófitos y principiantes. No se requieren conocimientos previos.</p>

Meditación y práctica en grupo

Meditación regular:

Nivel: General

Práctica de Meditación

Día: **Martes** (no festivos)

Hora: 18 h a 19 h.

Duración: Continuada

Aportación: Voluntaria

Objetivos: Meditación guiada en **atención plena o calma mental** (*shamata*).

Dirigido a: Todos los niveles, incluidos principiantes.

Práctica regular:

Nivel: Avanzado
(Iniciados tantra)

Práctica del tsog

Días: **Enero: 3 y 18 / Febrero: 2 y 17 / Marzo: 3 y 17**

Hora: A determinar

Aportación: Traer ofrecimientos para el *tsog*

Intensivos domingos:

Nivel: General

Meditación en calma mental

Dirigidos por Nicole Martínez-Melis / Simón Bianco

Días: **Do. 15 de enero
20 de febrero
18 de marzo**

Hora: 10:30 h a 18:30 h.

Aportación: Voluntaria

Contenido: Intensivo de meditación en atención plena o calma mental (*shamata*)
Se mantendrá el noble silencio.

Dirigido a: Todos los practicantes.

Intensivos domingos:

Nivel: General

Purificación con Vajrasatva

Dirigidos por Esmeralda Guerra

Días: **Do. 22 de enero
26 de febrero
25 de marzo**

Hora: 11 h a 19 h.

Aportación: Voluntaria

Contenido: Práctica de método de purificación de Vajrasatva. Esta es una de las principales prácticas preliminares y es esencial para eliminar obstáculos externos e internos.

Dirigido a: Aquellos iniciados que practican el yoga de Vajrasatva.

Retiros

Retiro: <i>Nivel:</i> General	<i>Shamata & vipashiana</i> <i>Dirigido por</i> Basili Llorca
<i>Días:</i> Del 9 de marzo (tarde) al 11 de marzo (tarde) <i>Lugar:</i> Se anunciará <i>Aportación:</i> Se anunciará (Plazas limitadas)	<i>Contenido:</i> Retiro centrado en la calma mental (<i>shamata</i>) y la visión superior (<i>vipashiana</i>) Se mantendrá el noble silencio. <i>Dirigido a:</i> Todos los niveles de practicantes.



Información e inscripciones:

Castillejos, 274 – baixos - 08025 Barcelona

Tel. 93 435 47 37 (tardes)

www.dharmadhatu.es

info@dharmadhatu.es / inscripciones@dharmadhatu.es



**Programa de
ACTIVIDADES**

Área **CUERPO-MENTE**

Curso 2011–12 - 2º trimestre (enero a marzo, 2012)

Yoga, estiramientos, relajación

Clases semanales:

Aportación:

1 / 2 clases semana:
Socios: 10 / 20 €/mes
No socios: 35 / 45 €/mes

(Sin matricula)

Profesora **Laura García**

Horarios

<i>Hora</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
10 – 11:15		Yoga hatha	Estir & relajac.	Yoga hatha
19 – 20:15		Yoga hatha		Yoga correct. & estiram.
20:15 – 21:30		Yoga hatha		Yoga correct. & estiram.
20:45 – 22:00	Yoga hatha		Yoga hatha	

¡Nuevo!

Talleres:

Nivel: General
Código: TEsgal

Yoga correctivo & estiramientos

Dirigido por **Laura García**

Días: **Sábado, 28 de enero**
Sábado, 25 de febrero
Sábado, 24 de marzo

Horario: 17:30 a 20:30 h.

Aportación:

Socios: 20 €/taller
No socios: 25 €/taller
Plazas limitadas

Contenido:

Combinación de dos técnicas que nos facilitan el desarrollo y la permanencia en las posturas (asanas). Libera y facilita los diferentes tipos de respiración. Desarrolla la atención e induce a una relajación profunda.

Dirigido a: Practicantes y neófitos.

Material: ropa cómoda, toalla y calcetines.

Taller:

Nivel: Principiantes
Código: TYprinc

Intensivo de yoga hata

Principiantes

Dirigido por **Laura García**

Día: **Sábado, 11 de febrero**

Hora: 17:30 a 20:30 h.

Aportación:

Socios: 15 €
No socios: 20 €
Plazas limitadas

Contenido: Introducción a la práctica de posturas básicas, tipos de respiración, atención, consciencia corporal y relajación (yoga nidra)

Material: ropa cómoda, toalla y calcetines.

Técnicas psico-corporales

¡Nuevo!

Taller:

Nivel: General
Código: TGEs

Aprende a manejar el estrés

Dirigido por **Ángel López**
Profesor de yoga, naturópata y terapeuta psico-corporal

Días: 2 **Sábados:**
Módulo 1: 4 de febrero
Módulo 2: 3 de marzo

Horario: 10 a 14 h.

Aportación:

Socios: 50 €
No socios: 75 €

Objetivos:

Conocer qué es el estrés, sus causas y consecuencias. Reconocer nuestro nivel de estrés y aprender a manejarlo. Aprender técnicas prácticas y fáciles para liberar el estrés crónico, aprovechando su potencial y evitando así los posibles desórdenes derivados.

Dirigido a: Personas de todas las edades.

Shiatsu

Sesiones individuales

De lunes a viernes

Solicita hora en:
606457332
93 435 47 37 (tardes)

Francisco Salamero

Terapeuta titulado en Shiatsu zen

El Shiatsu es una terapia manual procedente de Japón. En el tratamiento se aplican presiones de los dedos, movilizaciones y estiramientos con el propósito de corregir desequilibrios del cuerpo y energéticos. Promueve y mantiene la salud y el bienestar de la persona.

Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbálgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión.



Información e inscripciones:

Castillejos, 274 – baixos - 08025 Barcelona

Tel. 93 435 47 37 (tardes)

www.dharmadhatu.es

info@dharmadhatu.es / inscripciones@dharmadhatu.es



Programa de
ACTIVIDADES

Área **Socio-cultural**

Curso 2011–12 - 1r trimestre (octubre a diciembre)

‘Els divendres a Dharmadhatu’

Actividades socio-culturales: Charlas, conferencias, coloquios, cine fórum,...

Cine fórum:

Día: 13 de enero
Hora: 19:30 h.
Aportación: libre

¿Y tú qué sabes? (What the bleep do we know!?)

Dir. William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente. 109 min. USA, 2004.

¿Qué somos? ¿Y la realidad? ¿Cómo la percibimos? ¿Puede la mente modificarla? ¿Quién es Dios? Científicos, teólogos y personalidades de la Física Cuántica intentan dar respuesta a estas preguntas y abrir caminos a nuevas posibilidades. Siguiendo la historia de Amanda (Marlee Matlin), la película se sumerge en un mundo fantástico, que cambiará la vida de Amanda.

Conferencia:

Día: 20 de enero
Hora: 19:30 h.
Aportación: Libre

Introducción al budismo y la meditación

Por **Basili Llorca**

Una revisión general y completa de la filosofía y práctica del camino budista a la plenitud, y de su principal herramienta de transformación y cultivo de cualidades positivas, la meditación.

Conferencia:

Día: 27 de enero
Hora: 19:30 h.
Aportación: Libre

El estrés, ¿qué podemos hacer con él?

Por **Ángel López**

Profesor de yoga, naturópata y terapeuta psico-corporal

El estrés es un mecanismo adaptativo, que nos ayuda a superar las situaciones difíciles. No se trata de eliminarlo, sino de aprender a regularlo para, aprovechar su potencial y evitar los posibles desórdenes.

Cine fórum:

Día: 10 de febrero
Hora: 19:30 h.
Aportación: Libre

‘Home’

Dir. Yann Arthus-Bertrand, Luc Besson. – Documental, 120 min. Francia.

En sus 200.000 años de existencia, el hombre ha roto el equilibrio de 4.000 millones de años de evolución de la Tierra. El precio es considerable, pero es demasiado tarde para ser pesimistas. A la humanidad le quedan diez años escasos para invertir la tendencia, concienciarse de la explotación desmesurada de las riquezas de la Tierra y cambiar el modo de consumo. Yann Arthus-Bertrand, con sus imágenes inéditas de más de 50 países vistos desde el cielo, comparte con nosotros su capacidad de asombro y también sus preocupaciones, y coloca, con esta película, una piedra en el edificio que tenemos que reconstruir, todos juntos.

Conferencia:

Día: 24 de febrero
Hora: 19:30 h.
Aportación: Libre

Evolución de las figuras búdicas en China y Japón

Por **Minoru Shiraishi**

Profesora de lengua japonesa y de arte y cultura popular de Asia Oriental de la UAB.

Desde el s. IV hasta el X la representaciones, en especial de budas y bodhisatvas, de China y Japón, fueron cambiando según el contexto histórico, social y cultural. La charla se centrará en las obras más representativas de las cuevas de Dunhuang en China y de los templos de las ciudad de Nara en Japón, a partir de material fotográfico y videos.

<p>Cine fórum:</p> <p><u>Día:</u> 16 de marzo <u>Hora:</u> 19:30 h. <u>Aportación:</u> Libre</p>	<p>‘Sangwoo y su abuela’</p> <p>Dir. Lee Jeong-hyang - 85 min. Corea del Sur, 2002.</p> <p>La historia de un niño a quien la familia deja con su abuela durante una temporada al no poderse hacer cargo de él. La septuagenaria es muda, vive en un lugar apartado en medio del campo y su forma de vida es radicalmente opuesta a la propia de la ciudad. El niño tendrá que amoldarse a nuevas costumbres y situaciones, lo que no resultará nada fácil.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Conferencia:</p> <p><u>Día:</u> 23 de marzo <u>Hora:</u> 19:30 h. <u>Aportación:</u> Libre</p>	<p>Monjes y electrodos: el budismo y las ciencias cognitivas de tercera generación</p> <p>Por David Casacuberta <i>Profesor agregado de Filosofía de la Ciencia y la Tecnología en la UAB.</i></p> <p>Las ciencias cognitivas son un sistema interdisciplinar que busca entender los procesos neurológicos y mentales de nuestra habilidad de conocer. El enactivismo -o tercera generación- es una variante en alza de ese sistema que ofrece un nuevo paradigma desde el que entender la cognición. El objetivo de la charla será mostrar cómo buena parte de las ideas de este nuevo paradigma están basadas en conceptos de la filosofía budista de la mente, como el <i>paticca samuppada</i> o co-aparición dependiente y el <i>anatta</i> o no-ego.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividades sociales

<p>Excursión:</p> <p>Sábado, 17 de marzo</p> <p><u>Detalles:</u> Se informará</p>	<p>La Trona</p> <p><i>Recorrido:</i> FIGARO-BAUMA DEL SOT DEL BAC-LA TRONA / <i>Tiempo total:</i> 2,30 horas</p> <p>Una pequeña excursión a un lugar de bello relieve. Las paredes que rodean el Sot del Bac fueron las primeras en ser escaladas. Se consideran la cuna de la escalada en Catalunya.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Servicios

<p>Tienda:</p>	<p>Libros y artículos relacionados con la práctica</p> <p><i>Descuentos para socios</i></p>
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------



Información e inscripciones:

Castillejos, 274 – baixos - 08025 Barcelona

Tel. 93 435 47 37 (tardes)

www.dharmadhatu.es

info@dharmadhatu.es / inscripciones@dharmadhatu.es