



## Programa de Actividades

Curso 2017-18 - 2º trimestre (enero a marzo, 2018)

# Formación en budismo y meditación



## Cursos y seminarios

### Conoce el budismo y su práctica

Prof.: **Basili Llorca**

**Objetivos:** Conocer el budismo básico, sus fundamentos y filosofía de vida y aprender su práctica meditativa.

**Contenido:** Investigar sobre la realidad y la forma de vida -Dharma- que propone el budismo, con espíritu abierto, nos ayuda a reconocer creencias, actitudes y emociones que hacen sufrir y también aquellas que nos reconcilian con la realidad y nuestra naturaleza, dan sentido y nos acercan a la plenitud, meta del budismo.

**Dirigido a:** No se requieren conocimientos previos.

#### Curso básico

Nivel: Introdutorio  
Código: FB1

Duración: Curso lectivo

Formatos:

- **Presencial**
- **A distancia**

**¡INFÓRMATE!**

### Formación en filosofía y práctica del budismo

Dirigido por **Basili Llorca**

**Contenido:** Cinco cursos de formación gradual en la filosofía y práctica del Dharma de Buda. Enseñanzas graduales sobre los textos fundamentales y las prácticas, que incluyen estudio, reflexión y práctica de la meditación.

**Dirigido a:** Alumnos de los diferentes cursos y niveles.

#### Formación continua

Nivel: Varios  
Código: **FB1, 2, 3, 4, 5**

Día: **una sesión semanal**

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

Duración: Curso lectivo

Aportación:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes

### FB-La práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

**Contenido:** Explicaciones y aplicación de las diferentes prácticas graduales.

**Dirigido a:** Aquellos que han seguido los cursos de formación.

#### Formación en práctica

Nivel: Avanzado  
Código: FB-pr

Mensual: un domingo de mes  
**4 de febrero y 4 de marzo**

Hora: **11 a 14 y 15:30 a 18:30 h.**

Semanal: **Jueves (20 a 21:30 h.)**

Aportación: Socios: 20 € / mes  
No socios: 48 €/mes



## Seminarios teórico-prácticos

### *Kit básico de meditación*

Todo lo que necesitas saber para meditar

Dirigido por **Basili Llorca**

Objetivos: Aprender todo lo necesario para iniciarse en la meditación y establecer una práctica personal.

Contenido: Explicación de los conocimientos imprescindibles y práctica de las técnicas esenciales.

Dirigido a: Especialmente a neófitos y principiantes.

#### **Taller**

*Nivel:* General introductorio  
*Código:* K-Med

*Día:* **Domingo 28 de enero**  
*Horario:* **11 a 14 y**  
**15:30 a 18:30 h.**

*Aportación:*

Socios: 30 €  
No socios: 60 €

### *La meditación, teoría y práctica*

Modulo I : *Mindfulness* (atención y consciencia)

Modulo II : Concentración

Modulo III : Calma mental (*shamata*)

Prof.: **Simón Bianco**

Objetivos: Aprender los conocimientos y técnicas principales de la meditación para poder establecer una práctica personal cotidiana.

Contenido: Teoría y práctica de la meditación: Qué es, porqué meditar, los principales métodos y técnicas y cómo practicarlas. Curso de 3 módulos de profundización gradual en el tema.

Dirigido a: Neófitos y principiantes. No se requieren conocimientos.

#### **Cursos**

*Nivel:* Introductorio  
*Código:* InMd-I / -II / -III

*Mensual* (3 módulos de 4 h.):

**Sábados, de 10 a 15 h.**

Modulo I: **10 febrero**

Módulo II: **10 marzo**

Módulo III: **24 marzo**

*Aportación* (por módulo):

Socios: 23 € / No socios: 50 €

*Semanal* (2 módulos de 6 h.):

**Lunes, de 19 a 20:30 h.**

**desde 22 enero y 26 febrero**

*Aportación* (por módulo):

Socios: 35 € / No socios: 75 €

### *Equilibrio emocional*

Las emociones en la psicología budista

Prof.: **Simón Bianco**

Objetivos: La psicología budista nos ayuda a reconocer actitudes y emociones, y a distinguir aquellas sanas que nos armonizan, de las que perturban la mente y causan sufrimiento. Aprender métodos y técnicas analíticas del budismo para su manejo y para transformar estados emocionales negativos.

Dirigido a: No se requieren conocimientos previos.

#### **Curso trimestral**

*Nivel:* General  
*Código:* CEm

*Mensual:* **3 sábados**

**20 enero**

**3 febrero**

**3 marzo**

*Horario:* **10 a 15 h.**

*Aportación:*

Socios: 79 €  
No socios: 160 €



## Dharma aplicado

### *Alimenta tus demonios*

Dirigido por **Simón Bianco**

**Objetivos:** Aprender a gestionar estados emocionales aflictivos y la sombra de nuestra psique, mediante la técnica de 'alimentar' nuestros demonios internos para transformar esas energías negativas y convertirlas en aliadas.

**Contenido:** Teoría y práctica de la adaptación psicoterapéutica de la práctica del Chöd creada por Tsultrim Allione.

**Dirigido:** A toda persona interesada, sea neófito, principiante o avanzada. Es recomendable haber realizado el curso de *Equilibrio Emocional*.

#### **Taller fin de semana**

*Nivel:* General

*Código:* Al-Dm

**Días:** **Sábado 17 de marzo**  
**Domingo 18 de marzo**

*Horario:* 10 a 15 h.

*Aportación:*

Socios: 79 €

No socios: 160 €



## Intensivos

### *La naturaleza de la mente*

Dirigido por **Basili Llorca**

**Contenido:** Intensivo de meditación que combina calma mental (*shamata*) y discernimiento penetrante (*vipashiana*), aplicado a la naturaleza de la mente.

Se mantendrá el noble silencio y un ambiente de interiorización.

**Dirigido a:** Todos los practicantes.

#### **Intensivo**

*Nivel:* General

**Día:** **Domingo 14 de enero**  
**Hora:** 11 a 14 y 15:30 a 18:30 h.

*Aportación:*

Socios: 20 €

No socios: 35 €

---

### *Intensivos de calma mental*

Dirigido por monitores de meditación

**Contenido:** Intensivo de meditación en *mindfulness* (plena consciencia) y *shamata* (calma mental), en el que se mantendrá el noble silencio y un ambiente de interiorización.

**Dirigido a:** Todos los practicantes.

#### **Intensivos domingo**

*Nivel:* General

**Días:** **un domingo al mes**  
**11 febrero y 11 marzo**

*Hora:* de 10:30 a 14 h.

*Aportación:*

No Socios: 10 €

**Inscripción previa**



## Meditación y práctica

### Práctica de meditación

Dirigido por monitores de meditación

**Objetivos:** Sesiones prácticas de meditación guiadas en diferentes técnicas básicas de meditación como *mindfulness* (consciencia plena) o *shamata* (calma mental).

**Dirigido a:** Todos los niveles de practicantes.

#### Meditación regular

Nivel: General

Días: Jueves

Hora: 18:45 a 19:45 h.

Aportación:

No socios: 5 € / sesión

**Inscripción previa**

### Práctica del tsog

**Días:** Enero: 11 (especial Vajra Yoguini) y 26

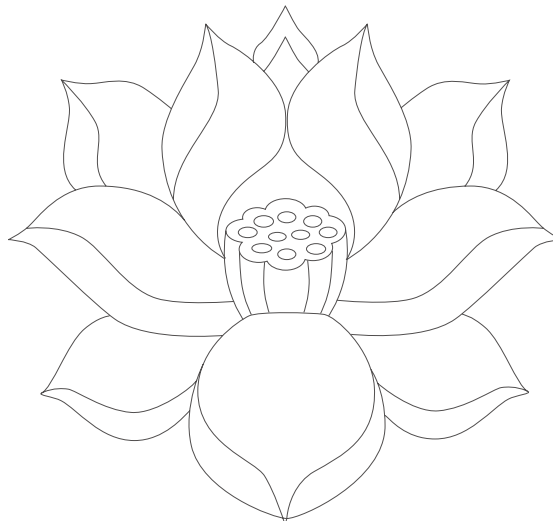
Febrero: 10 y 25

Marzo: 11 y 26

#### Práctica regular

Nivel: Avanzado

(Iniciados tantra)



## Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es  
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es





Área Cuerpo-mente

## Programa de Actividades

Curso 2017-18 - 2º trimestre (enero a marzo, 2018)



### Yoga Hatha

#### Clases semanales

Prof.: **Laura García y Laura Prieto**

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
10:00 - 11:15	-	X	-	X
18:45 - 20:00	-	Laura Prieto	-	X

Consulta el día de prueba con tu profesora.

#### Clases semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:  
Socios: 10 - 20 € / mes  
No socios: 37 - 47 € / mes

Matrícula gratuita  
Clase de prueba

También clases particulares



### Pilates

#### Clases semanales

Prof.: **Lidia Blanch**

Pilates terapéutico: **Lunes de 17:30 a 18:45 y**  
**Jueves de 17:15 a 18:30 h.**

Solicitar información para horario de mañanas.  
Consultar precios para pilates pareja y sesiones individuales.

#### Clases semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:  
Socios: *consultar*  
No socios: 50 - 60 € / mes

Matrícula gratuita

¡HORARIO  
AMPLIADO!



### Yoga Yantra

#### Práctica de yoga yantra

Dirigido por **Gloria Pinsach** (*instructora autorizada*)

Contenido: Profundización en la primera serie de yantra y en *tsadul*.

Dirigido a: A los que han hecho el curso de primer nivel.

Material: Ropa cómoda, toalla o pareo, calcetines adherentes.

#### Práctica mensual

Código: PYy

Días: **domingos**

**21 enero**

**18 febrero**

**18 marzo**

Hora: **11 a 14 h.**

Aportación: (*por sesión*)

Socios: 10 €

No socios: 15 €



## Programa de Actividades

Curso 2017-18 - 2º trimestre (enero a marzo, 2018)



### Actividades sociales

#### *Budismo para occidente*

Por **Basili Llorca**

*Profesor de Filosofía y meditación budistas*

El budismo, desde sus orígenes, se ha adaptado y dado respuesta a las necesidades de los tiempos y las diferentes culturas en las que ha arraigado. Lo hace posible su filosofía no dogmática, fundada en la razón y el conocimiento empírico. En particular, su conocimiento de la mente y su naturaleza, y la eficacia de sus métodos introspectivos y meditativos, corroborados por generaciones de practicantes y reconocidos por la ciencia actual, hacen del budismo una forma de vida particularmente relevante en el mundo actual.



#### Conferencia

*Día:* **Viernes 19 de enero**

*Hora:* **19:30 h.**

*Aportación:* Voluntaria

#### *'Brilliant Moon'*

*Glimpses of Dilgo Khyentse Rimpoche*

Dirección: **Neten Chokling**

*EEUU, 2010. Duración: 58*

Crónicas de la vida de Dilgo Khyentse Rimpoche, uno de los maestros más reconocidos del siglo XX, con discípulos en todo el mundo entre los que se cuentan SS Dalai Lama y el Rey de Bhutan. Dirigido por Neten Chokling, discípulo de Khyentse Rimpoche y director de *Milarepa*, con tomas en Tíbet, India Bután, EE.UU. y Nepal. En él se narra la vida del maestro mediante animación, fotos y videos poco conocidos y entrevistas de grandes maestros.



#### Cinefórum

*Día:* **Viernes 16 de febrero**

*Hora:* **19:30 h.**

*Aportación:* Voluntaria

**¡NUEVO!**

#### *Dibujar, una mirada atenta*

*Desarrollar atención y apertura mediante el dibujo*

Dirigido por **Montse Bolaño**

Contenido: Para dibujar de manera realista hay que saber observar con atención, intentando captar del objeto una información seleccionada, simplificada, que se acerque a nuestra experiencia sensible. Eso se consigue reeducando la mirada, aprendiendo a mirar con atención, sin interponer estereotipos, clichés o perjuicios.

Dirigido a: Toda persona interesada.



#### Taller

Código: D-At

*Día:* **Domingo 18 de febrero**

*Hora:* 10 a 14 h.

*Aportación:*

Socios: 20 €

No socios: 35 €

## ‘Sabiduría garantizada’

Dirección: **Doris Dörrie**  
*Alemania, 2000. Duración: 109’*

Roadmovie sobre dos hermanos, Uwe –abandonado por su mujer y con problemas de alcohol– y Gustav –descontento con su vida–, que deciden ir a un monasterio budista en Japón para encontrarse a sí mismos. Perdidos en Tokio y tras varias peripecias, logran llegar al monasterio de Monzen donde, tras 10 días de práctica y ‘purificación’ se conocen y reconcilian consigo mismos.

La película se rodó con un guion que sólo describe la acción a grandes rasgos. En su estancia en el monasterio, los actores participaron en la vida cotidiana de los monjes y la cámara se limitó a observarlos.



### Cinefórum

**Día: Viernes 16 de marzo**

**Hora: 19:30 h.**

**Aportación: Voluntaria**

## Cim de les Agudes por la fuente dels Passavets

**Descripción:** Esta excursión transcurre por el Parque Natural del Montseny. Un itinerario que permite observar gran diversidad de fauna y flora, desde bosques mediterráneos hasta castaños, hayas y abetos. Desde la fuente *dels Passavets* en el valle de Santa Fe hasta la cima de *les Agudes* de 1.706 mts.

**Dificultad:** Baja

**Distancia:** 8,2 Km

**Tiempo efectivo de caminar:** 3 horas (sin paradas)

**Ruta circular:** Si

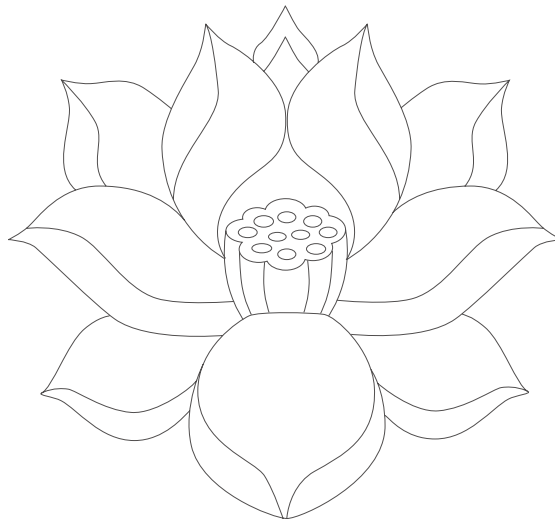
**Inicio y fin:** Font de Passavets. Con parada para refrigerio en Santa Fe del Montseny y Poble del Bruc.



### Excursión

**Día: Sábado 24 de marzo**

**Se informará de hora**



## Información e inscripciones



[info@dharmadhatu.es](mailto:info@dharmadhatu.es)  
[inscripciones@dharmadhatu.es](mailto:inscripciones@dharmadhatu.es)



**934 354 737** (tardes)



[www.dharmadhatu.es](http://www.dharmadhatu.es)

