



Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 1º trimestre (oct. a dic., 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

Prof.: **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: primer domingo de mes
7 de oct., 4 de nov. y 2 de dic.

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

¡NUEVO! *¿Qué es el budismo?*

Prof.: **Basili Llorca**

Objetivos: Conocer sus fundamentos y la filosofía de vida del budismo, su práctica y su relevancia en el mundo actual.

Contenido: Se presentaran los aspectos esenciales de su filosofía y la forma de vida que propone para satisfacer las naturales aspiraciones a dar sentido, al bienestar y la plenitud. También la meditación, su práctica principal.

Dirigido a: Interesados en conocer el budismo. No se requieren conocimientos previos.

Curso básico

Nivel: Introdutorio
Código: Intro-Bud

Días: sábado 24 y domingo 25 de noviembre

Horario: sáb. 10:30 a 14
y 15:30 a 18:30 h.;
dom. 10:30 a 14 h.

Aportación:

Socios: 45 €
No socios: 75 €



Meditación y práctica

Kit básico de meditación Todo lo que necesitas saber para meditar

Prof.: **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 octubre

Horario: de 11 a 14
y 15:30 a 18:30 h.

Aportación:

Socios: 30 €
No socios: 60 €

Más info: Ver conferencia

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.

Curso trimestral

Nivel: Introdutorio
Código: InMd-I / -II / -III

Días: tercer sábado de mes

Modulo I: **20 octubre**
Módulo II: **17 noviembre**
Módulo III: **15 diciembre**

Horario: de 10 a 15 h.

Aportación (por módulo):

Socios: 23 €
No socios: 50 €

¡NUEVO!

Meditación analítica *lam-rim*

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Meditar en los temas del camino gradual, relacionados con los *Tres aspectos principales del camino*, para desarrollar su experiencia e integración:

1^{er} int.: Mente libre, corazón abierto: salir del *samsara* y *bodichita*

2^o int.: Sabiduría de vacuidad, trascender los límites uniendo *shamatha* y *vipasyana*.

Dirigido a: Aquellos que deseen aprender la práctica de la meditación analítica e integrar los principios del *Lam-Rim* y especialmente para los alumnos de FB2 y FB3.

Intensivos

Nivel: General

Días: 2 domingos

18 de noviembre

16 de diciembre

Hora: 10 a 14 h.

Aportación:

Socios y alumnos: 15 € / sesión

No socios: 25 € / sesión

Requiere inscripción previa

Clase práctica de meditación

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Explicaciones y práctica guiada de las principales técnicas de meditación, como consciencia plena, calma mental, estado natural y visualización.

Objetivos: Aprender y ganar familiaridad en la meditación para poder establecer una práctica personal.

Dirigido a: Todos los niveles, especialmente a los que se han iniciado en la práctica de la meditación y alumnos de los primeros cursos de formación.

Meditación regular

Nivel: General

Días: **jueves** (no festivo)

Hora: de 19 a 20 h.

Aportación:

Socios y alumnos: voluntario

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa

Práctica del tsog

Días: Octubre: 4 y 19 | Noviembre: 2 y 17 | Diciembre: 2 y 31

Práctica regular

Nivel: Avanzado

(iniciados tantra)

Día de Lama Tsong Khapa

Contenido: Día de práctica con motivo de la celebración del nacimiento, Despertar y Paranirvana de Lama Tsong Khapa.

Dirigido a: Todos los practicantes.

Día de práctica

Día: **domingo 2 de diciembre**



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 4 de noviembre

Hora: de 10:30 a 14 y
de 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: segundo domingo de mes
14 de oct., 11 de nov. y 9 de dic.

Hora: de 10:30 a 14 h.

Aportación:

No Socios: 10 €

Requiere inscripción previa



Retiros

Retiro ‘puente de diciembre’

Dirigido por **Basili Llorca**

Dirigido a: Todos los practicantes con una base de dharma.

Retiro

Nivel: General

Días: del 5 al 9 diciembre

Se informará de los detalles

Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es





Programa de Actividades

Curso 2018-19 - 1º trimestre (oct. a dic., 2018)



Yoga Hatha

Clases semanales

Prof.: **Laura García**

Mañanas: martes y jueves, de 10 a 11:15 h.

Tardes: jueves, de 18:45 a 20 h.

Consulta el día de prueba con tu profesora.
También clases particulares

Clases semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:

Socios: 10 - 20 € / mes

No socios: 37 - 47 € / mes

Matrícula gratuita

Clase de prueba

Yoga en la naturaleza

Dirigido por **Laura García**

Contenido: Práctica de posturas sencillas, meditación en movimiento, respiración y ejercicios de atención consciente (individual y en pareja) en un entorno inspirador, aprovechando los elementos que nos ofrece la naturaleza. Se invita a venir acompañado. Todos los niveles (no neófitos).

Material: Ropa y calzado cómodo, esterilla o toalla.

Práctica en exterior

Nivel: General (no neófitos)

Código: Ynatur

Día: **domingo**

30 de septiembre

Hora: de 10 a 13 h.

Aportación: voluntaria

**Consultar detalles
en recepción**

Yoga Hatha y Relajación

Dirigido por **Laura García**

Contenido: Taller práctico de Yoga Hatha (posturas, respiración y pranayama), Yoga Nidra y otras técnicas de relajación. Se acompaña de apuntes (tablas, ejercicios de respiración y relajación).

27 octubre: nivel principiantes

10 noviembre: nivel medio y avanzado

Objetivo: Inducir a un estado de relajación, físico y mental.

Material: Ropa y calzado cómodo, esterilla o toalla.

Taller

Código: Yo_HR

Días: **2 sábados**

27 de octubre

10 de noviembre

Hora: de 18 a 20 h.

Aportación:

Socios: 20 € / sesión

No socios: 22 € / sesión



Pilates

NUEVO
HORARIO

Clases semanales

Prof.: **Lidia Blanch**

Pilates terapéutico: lunes y jueves, de 17:15 a 18:30 h.

Consultar otros horarios y clases individuales.

Clases semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:

Socios: *consultar*

No socios: 50 - 60 € / mes

Matrícula gratuita



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**

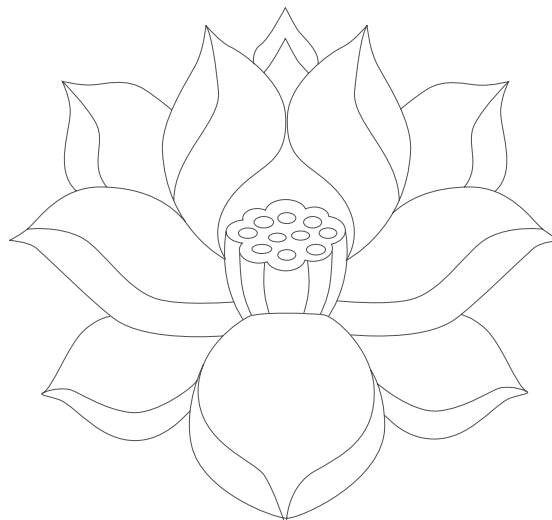
28 de oct., 18 de nov. y 16 de dic.

Hora: de **11 a 14 h.**

Aportación: (*por sesión*)

Socios: 10 €

No socios: 15 €



Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es





Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2018)



Actividades sociales

'La Copa'

Dirección: **Khyentse Norbu**

Bhután, 1999. Duración: 93'

Dos niños llegan a un monasterio al pie del Himalaya y se inician en la vida monástica. El misticismo se mezcla con una verdadera pasión por el fútbol; por las noches se escapan del templo-escuela para poder ver por la televisión los partidos del mundial de fútbol de Francia 98.



Cinefórum

Día: viernes 5 de octubre

Hora: 19:30 h.

Aportación: Voluntaria

Budismo y meditación

Por **Basili Llorca**

Profesor de Filosofía y meditación budistas

Una visión esencial del camino budista, cuya finalidad es despertar nuestra verdadera naturaleza y todo su potencial de armonía y plenitud; y de la meditación, su método principal para cultivar serenidad, claridad y armonía con la realidad.

Dirigido a todos los interesados en conocer el budismo y la meditación.



Conferencia

Día: viernes 26 de octubre

Hora: 19:30 h.

Aportación: Voluntaria

'Unmistaken Child'

Dirección: **Nati Baratz**

Japón, 2008. Duración: 102'

Tenzin Zopa, un joven discípulo del maestro tibetano Gueshe Lama Konchog, sale, tras la muerte de éste, en busca de aquél en el que el maestro Lama se reencarnará. Pasan los días y a medida que esta búsqueda sigue su curso, en el Valle de Tsum, vive un niño que esperanzadamente parece responder a aquello que los tibetanos buscaban: esa relación extrasensorial entre el maestro fallecido, Konchog, y el niño. De esta forma, cuando Tenzin cree haber encontrado al candidato perfecto, además de suministrarle unas pruebas que evidencien claramente que este niño es la reencarnación de aquel monje, lo lleva a reunirse con el Dalai Lama. Así, habiendo Tenzin recorrido un largo camino hasta dar con el pequeño, el discípulo se prepara para llevar a cabo la prueba definitiva, ésa que confirmará o desmentirá la idea que subyace al budismo tibetano: la reencarnación.



Cinefórum

Día: viernes 16 de noviembre

Hora: 19:30 h.

Aportación: Voluntaria

Santuario de Montgrony

Descripción: Ruta hasta el santuario de *Montgrony* y la iglesia románica de *Sant Pere de Montgrony* desde *Gombrèn*. Recorreremos el camino histórico que sube al santuario pasando por el oratorio de San Francisco, la *Creueta* y la zona del *Coll de Jou*. El santuario de *Montgrony* está ubicado en una espectacular pared en la cara sur de la sierra de *Montgrony*. La singularidad del enclave llena de magia todo el conjunto -que es el escenario de numerosas leyendas- y lo convierte en una fantástica atalaya con vistas que abarcan desde el *Montseny* hasta el *Pedraforca*.

Salida: Plaça del Roser (Gombrèn)



Excursión

Día: sábado 17 de noviembre

Se informará de hora

‘One (todos somos uno)’

Dirección: Ward M. Powers

EUA, 2007. Duración: 81’

Todos Somos Uno se creó para incrementar la conciencia de las conexiones que todos compartimos. Para recordarnos cuáles son nuestras similitudes y celebrar, al mismo tiempo, nuestras diferencias. Para dejar que la energía positiva emerja en un mundo cada vez más desconectado y fracturado. El concepto de la película es simple: preguntar 20 de las cuestiones más trascendentales de la vida a los grandes maestros y a gente común de hoy en día. Luego, simplemente dejar que fluya el diálogo. El resultado es un documental que ha provocado el diálogo en todos los sitios donde se ha proyectado. Con la valiosa colaboración de Deepak Chopra, Robert Thurman, Mantak Chia, Ram Dass, Thich Nhat Hahn, Thomas Keating, entre otros.



Cinefórum

Día: viernes 14 de diciembre

Hora: 19:30 h.

Aportación: Voluntaria

Brindis de fin de año

Como ya es costumbre, antes del fin de año los socios y alumnos de Dharmadhatu nos reunimos para dedicar y brindar por el nuevo año.

Una ocasión para pasar juntos una velada agradable, compartiendo confidencias y alegrías.



Celebración

Día: viernes 21 de diciembre

Se informará de hora y detalles

Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es

