



## Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 2º trimestre (enero a marzo, 2019)

# 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**

Inicio:

**Febrero 2019**

**¡NUEVA EDICIÓN!**

### 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**

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: 1º domingo de mes

**3 febrero, 3 marzo y 7 abril**

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!** *Preparación de altar  
y ofrecimientos*

Prácticas preliminares budistas

Dirigido por: **Simón Bianco**

**Objetivos:** Adquirir la formación teórica y práctica para realizar esta práctica para acumular karma positivo y crear causas favorables, considerada preliminar para otras superiores como el Tantra, Dzogchen o Mahamudra.

**Contenido:** Explicación teórico-práctica de la preparación del altar y los diferentes ofrecimientos a las Tres Joyas.

**Dirigido a:** Estudiantes de FB (Formación en Budismo).

**Seminario**

Nivel: General

Día: **domingo 20 de enero**

Horario: de **10 a 14 h.**

Aportación:

Socios y alumnos: 15 €

No socios: 25 €

**Requiere inscripción previa**

**¡NUEVO!** *Postraciones a los 35 Budas*

Prácticas preliminares budistas

Dirigido por: **Simón Bianco**

**Objetivos:** Adquirir la formación teórica y práctica para realizar esta práctica para purificar karma negativo y eliminar obstáculos, considerada preliminar para otras superiores como el Tantra, Dzogchen o Mahamudra.

**Contenido:** Explicación teórico-práctica de las Postraciones a los 35 Budas.

**Dirigido a:** Estudiantes de FB (Formación en Budismo).

**Seminario**

Nivel: General

Día: **domingo 24 de febrero**

Horario: de **10:30 a 14 y  
de 15:30 a 18:30 h.**

Aportación:

Socios y alumnos: 20 €

No socios: 35 €

**Requiere inscripción previa**



## 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 27 de enero**

Horario: de **10:30 a 14 y  
de 15:30 a 18:30 h.**

Aportación:

Socios: 30 €

No socios: 60 €

**Más info:** ver conferencia

## Meditación en Calma Mental, teoría y práctica

Modulo I: Bases del *mindfulness* (atención plena) y relajación

Modulo II: Las 4 atenciones plenas (4 *mindfulness*)

Modulo III: Variantes avanzadas de la calma mental

Prof.: **Simón Bianco**

**Objetivos:** Aprender las bases teórico-prácticas de la meditación, cultivar la capacidad de calmar la mente y relajarse; eliminar ansiedad, nerviosismo o estrés y desarrollar estados de tranquilidad profundos.

**Contenido:** Completa teoría y práctica de la Meditación en Calma Mental. Aprendizaje gradual desde la base hasta formas más avanzadas. Explicación de técnicas de relajación aplicadas en psicología para la ansiedad.

**Dirigido a:** Neófitos y principiantes. Indicado para personas que sufren estrés, intranquilidad, ansiedad o insomnio.

### Curso trimestral

Nivel: Introdutorio

Código: InMd-I / -II / -III

Días: un sábado al mes

Modulo I: **2 de febrero**

Módulo II: **2 de marzo**

Módulo III: **30 de marzo**

Horario: mañanas,  
de **10 a 15 h.**

Aportación (por módulo):

Socios: 23 €

No socios: 50 €

**Requiere inscripción previa**

## NUEVO HORARIO Meditación analítica *lam-rim*

Dirigido por **Nicolás Viñés**

**Contenido:** Meditaciones analíticas guiadas (semanales) de los temas del camino gradual, la práctica esencial para integrar las experiencias del camino.

**Dirigido a:** A todos los practicantes de dharma, y especialmente a alumnos de los cursos FB2 y FB3 en adelante.

### Práctica semanal

Nivel: General

Días: **miércoles** (no festivo)

Hora: de **19 a 20 h.**

Aportación:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

**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.

### Práctica semanal

Nivel: General

Días: **jueves** (no festivo)

Hora: de **19 a 20 h.**

Aportación:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

**Requiere inscripción previa**

## Práctica del tsog

Días: **Enero: 16 y 30 | Febrero: 14 | Marzo: 1, 16 y 30**

### Práctica regular

Nivel: Avanzado

(iniciados tantra)



## 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 13 de enero  
**Hora:** de 10:30 a 14 y  
de 15:30 a 18:30 h.

**Aportación:**

Socios: 20 €

No socios: 35 €

**Requiere inscripción previa**

### 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:** 2º domingo de mes  
**10 de febrero, 10 de marzo**  
**Hora:** de 10:30 a 14 h.

**Aportación:**

No Socios: 10 €

**Requiere inscripción previa**

INUEVO!

### Meditar en bodichita para abrir el corazón

Dirigido por **Nicolás Viñés**

**Contenido:** Práctica de meditación analítica centrada en la apertura de corazón, usando las técnicas para el desarrollo gradual de la bodichita.

**Dirigido a:** Estudiantes de FB (Formación en Budismo)

#### Intensivo

Nivel: General

**Día:** domingo 24 de marzo  
**Hora:** de 10:30 a 14 h.

**Aportación:**

Socios y alumnos: 15 €

No socios: 25 €

**Requiere inscripción previa**

## Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es  
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es





## Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 2º trimestre (enero a marzo, 2019)



### Yoga Hatha

PROMOCIÓN  
TRIMESTRAL

#### 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*

#### Kit de relajación

Dirigido por **Laura García**

Contenido: Práctica de tres técnicas aplicadas de forma conjunta: respiración, relajación (yoga-nidra) y estiramientos (suaves y en descarga).

Objetivos: Inducir a un estado de relajación profunda. Uno de los aspectos importantes es la repetición del *Sankalpa*: frase afirmativa que nos ayuda a potenciar actitudes positivas.

Material: Ropa cómoda y esterilla (opcional).

Dirigido a: Todo tipo de practicantes, incluido neófitos.

#### Taller práctico

*Nivel:* General

*Código:* Krelax

*Día:* **sábado 16 de febrero**

*Hora:* 18 a 20 h.

*Aportación:*

Socios y alumnos: 20 €

No socios: 25 €

**Plazas limitadas**

#### 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**

**24 de marzo**

*Hora:* de 10 a 13 h.

*Aportación:* voluntaria

**Consultar detalles  
en recepción**



## Pilates

### 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**

**13 de enero**

**10 de febrero**

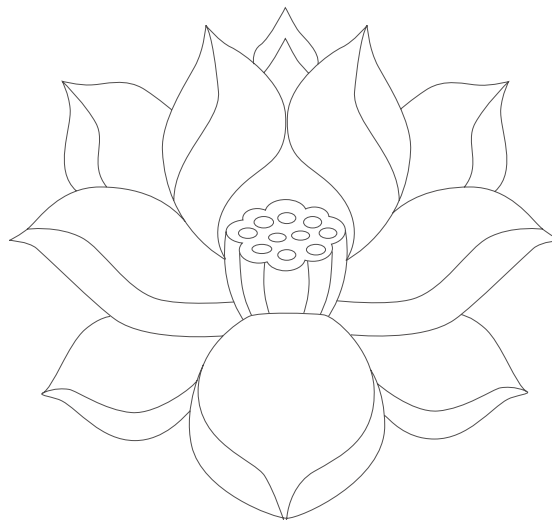
**17 de marzo**

*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 - 2º trimestre (enero a marzo, 2019)



### Actividades sociales

#### *El budismo y la 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 25 de enero*

*Hora: 19:30 h.*

*Aportación: voluntaria*

#### *‘Kundun’*

Dirección: **Martin Scorsese**

*EEUU, 1997. Duración: 134’*

Año 1937: un niño tibetano de 2 años es elegido como el nuevo Dalai Lama, arrebatado a su familia, el pequeño es llevado al Palacio de Potala. Allí inicia una educación muy dura que lo marcará para siempre, pero que forjará su carácter hasta convertirlo en un gran líder, tanto político como espiritual, respetado por sus súbditos. Años más tarde, con la invasión de la China comunista, el Dalai Lama tendrá que abandonar su país natal y exiliarse en India hasta que el peligro haya pasado y pueda volver. Sin embargo, mientras el protagonista se mantiene a salvo, sabe que su pueblo está muriendo ahí fuera, lo que le atormenta profundamente.



#### Cinefórum

*Día: viernes 15 de febrero*

*Hora: 19 h.*

*Aportación: voluntaria*

#### *‘Los dioses deben estar locos’*

Dirección: **Jamie Uys**

*Botsuana, 1980. Duración: 109’*

Un piloto de avioneta sobrevuela el sur de África y lanza una botella de coca-cola por la ventanilla. Cae en el desierto de Kalahari cerca de Xi, un nativo de los bosquimanos, que viven aislados de la civilización y mantienen sus costumbres ancestrales. Al verlo caer del cielo, Xi considera que se trata de un regalo de los dioses y lleva la botella vacía a su poblado. Allí se convierte en símbolo de discordia y Xi debe emprender un largo viaje hasta el confín del mundo para devolverlo a los dioses. De ese modo entra en contacto con el extraño hombre blanco.



#### Cinefórum

*Día: viernes 15 de marzo*

*Hora: 19:30 h.*

*Aportación: voluntaria*



## Pantà de Vallvidrera, Font Joana y Les Planes

**Descripción:** Al Pantà de Vallvidrera se llega desde la estación de *Baixador de Vallvidrera* de los *Ferrocarrils Catalans*. El principal atractivo del Pantano de Vallvidrera es la observación del entorno y realizar un paseo de circunvalación; disfrutar de la tranquilidad y vegetación de la zona, caminar por los alrededores y olvidarse de la ciudad por unas horas. Pasaremos por la *Mina Grott* (con su particular historia), y bordearemos el pantano para luego dirigirnos hasta *Vil·la Joana* -lugar donde *Jacint Verdaguer* pasó sus últimos días y que ahora pertenece al *Museu d'Història de Barcelona*- pasando por la *Font Joana* seguiremos hasta las *Planes* desde donde regresaremos a Barcelona.

**Distancia:** 5 km aproximadamente

**Tiempo:** 2h

**Dificultad:** fácil

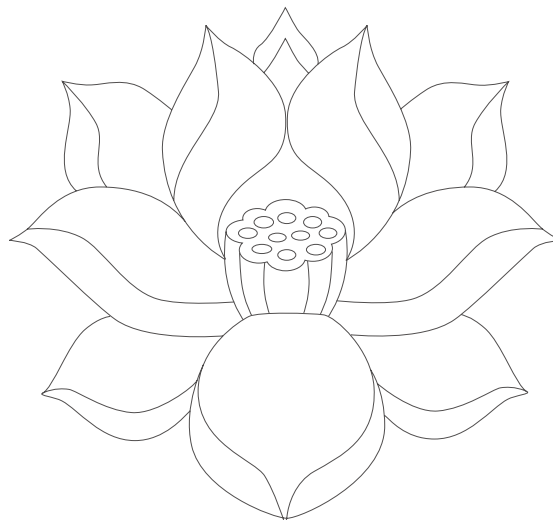
Ruta circular



### Excursión

**Día:** sábado 23 de marzo

Se informará de hora



## Información e inscripciones



info@dharmadhatu.es  
inscripciones@dharmadhatu.es



934 354 737 (tardes)



www.dharmadhatu.es

