



Área Dharma

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: Introductorio

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: lunes 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

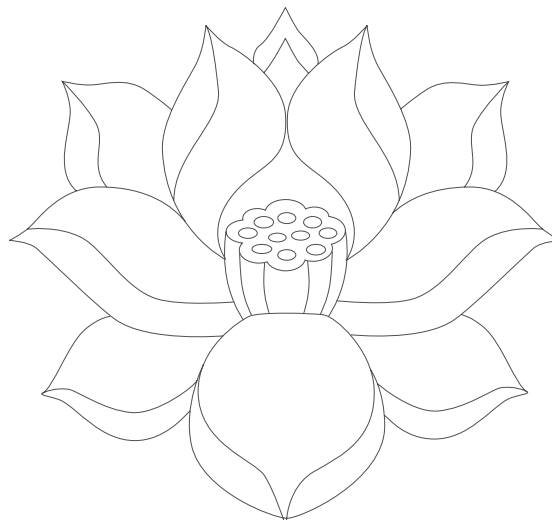
17 de marzo

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

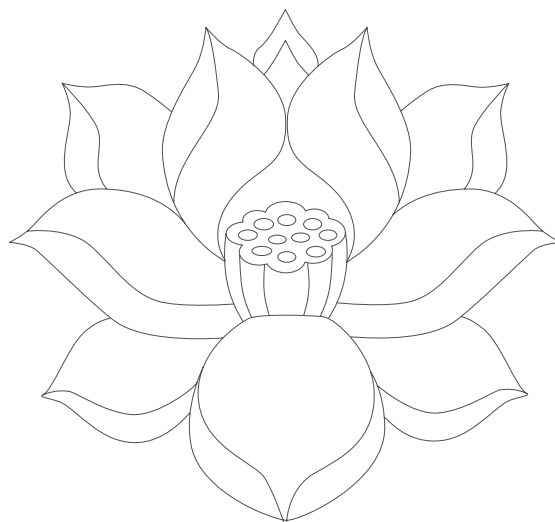
Ruta circular



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

