



Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2019)

Formación en budismo y meditación



Cursos y seminarios

INFÓRMATE

Conoce el budismo y su práctica (FB1)

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**

Formación en filosofía y práctica del budismo (FB2-5)

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: FB 2, 3, 4, 5

Día: **una sesión semanal**

Duración: Curso lectivo

Aportación:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes

FB-La práctica (FB-Pr)

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Explicaciones y aplicación de las diferentes prácticas graduales.

Dirigido a: Aquellos que han finalizado los cursos de formación en filosofía y práctica del budismo (FB).

Formación en práctica

Nivel: Avanzado

Código: FB-pr

Mensual: 1^{er} domingo de mes

7 abril, 5 mayo y 2 junio

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

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

Aportación: ver FB



Dharma aplicado

¡NUEVO!

Equilibrio emocional

Cómo gestionar las emociones

Prof.: **Simón Bianco**

Objetivos: Las emociones, aspecto fundamental de nuestra psique, condicionan sustancialmente nuestra visión del mundo, por lo que juegan un papel crucial en nuestra felicidad y sufrimiento. Este curso trata, de forma introductoria pero detallada, sobre cómo gestionar todo ello con diferentes técnicas de meditación budista que exploran y tratan la mente y sus emociones a diferentes niveles.

Objetivos: Adquirir un conocimiento básico del funcionamiento de la mente según la psicología budista e identificar las diferentes emociones y gestionarlas para obtener una mayor satisfacción y plenitud.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Curso fin de semana

Nivel: Básico

Código: Cem

Día: **sábado 29 y domingo 30 de junio**

Hora: de **10 a 15 h.**

Aportación:

Socios: 79 €

No socios: 160 €

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: **sábado 11 de mayo**

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

Aportación:

Socios: 30 €

No socios: 60 €

Calma Mental, teoría y práctica

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

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

Módulo 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

Módulo I: **13 de abril**

Módulo II: **18 de mayo**

Módulo III: **15 de junio**

Horario: mañanas,
de **10 a 15 h.**

Aportación (por módulo):

Socios: 23 €

No socios: 50 €

Requiere inscripción previa



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: Abril: 14 y 29 | Mayo: 14 y 29 | Junio: 12 y 27

Práctica regular

Nivel: Avanzado
(iniciados tantra)

Sakadawa

Celebración del Despertar de Buda Sakyamuni

Contenido: Día de práctica con motivo de la celebración del nacimiento, Despertar y Paranirvana de Buda Sakyamuni.

Dirigido a: Todos los practicantes.

Día de práctica

Día: **lunes 17 de junio**

Hora: se anunciará



Intensivos

Intensivos de calma mental

Dirigido por monitores de meditación

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.

Intensivos domingo

Nivel: General

Días: 2º domingo de mes
14 abril, 12 mayo y 9 junio
Hora: de **10:30 a 14 h.**

Aportación:

No Socios: 10 €

Requiere inscripción previa



¡NUEVO!

Práctica de Vajrasattva

Intensivo de purificación

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Se practicará una sadhana general de Vajrasattva, para la cual el practicante no requiere iniciación. Se realizarán varias sesiones para conocer mejor la mecánica y espíritu de la práctica con el fin de experimentar los efectos en primera persona de la misma.

Objetivos: Conocer y ganar experiencia de la práctica de purificación de Vajrasattva.

Dirigido a: todos los practicantes

Intensivo práctica

Nivel: General

Día: miércoles 1 de mayo

Horario: de 10:30 a 14 y h.

Aportación:

Socios y alumnos: 15 €

No socios: 25 €

Requiere inscripción previa

¡NUEVO!

Meditar en lo-jong

Las ocho estrofas que transforman la actitud

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Siguiendo el texto clásico de Langri Tangpa de 'Las ocho estrofas que transforman el pensamiento', se meditará estrofa a estrofa en su contenido, extrayendo la enseñanza contenida en las mismas. Se contextualizará el texto en el camino budista ofreciendo una aproximación al mismo desde un punto de vista práctico.

Objetivos: Conocer en profundidad el texto desde un punto de vista práctico y teórico.

Dirigido a: Estudiantes de FB (Formación en budismo).

Intensivo

Nivel: General

Día: sábado 8 de junio

Hora: de 10:30 a 14 h.

Aportación:

Socios y alumnos: 15 €

No socios: 25 €

Requiere inscripción previa



Retiros

Mahamudra

Meditar en la naturaleza de la mente

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Explicación y práctica de los yogas del Mahamudra para reconocer y contemplar la naturaleza de la mente. Se combinará con otras prácticas y se mantendrá el noble silencio en un ambiente de interiorización.

Dirigido a: A practicantes con una base del camino gradual.

Retiro verano

Nivel: General-avanzado

Días: del 27 de julio

al 4 de agosto

Se informará de los detalles

Información e inscripciones



Dharmadhatu
Castillejos, 274 baixos
08025 Barcelona



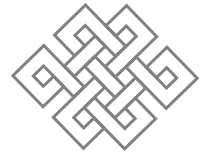
Recepción
93 435 47 37
Lu - Vi 17 - 20:30 h.



Contáctanos
info@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos





Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2019)

Área **Cuerpo-mente**



Yoga Hatha

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

“El a, b, c del yoga”

Dirigido por **Laura García**

Contenido: Aprendizaje de la estructura clásica de una sesión de yoga: posturas básicas, tipos de respiración, desarrollo de la atención y ejercicios de relajación.

Objetivos: Obtener una base que facilite la práctica, así como una vía para poder profundizar en ella.

Material: Ropa cómoda y esterilla (opcional).

Dirigido a: Todos los niveles.

Taller teórico-práctico

Nivel: General

Código: Yabc

Días: dos sábados

Modulo I: **6 de julio**

Módulo II: **13 de julio**

Hora: **18:30 a 20:30 h.**

Aportación:

Socios y alumnos: 20 €

No socios: 25 €

Requiere inscripción previa

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**

2 de junio

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**

28 de abril

26 de mayo

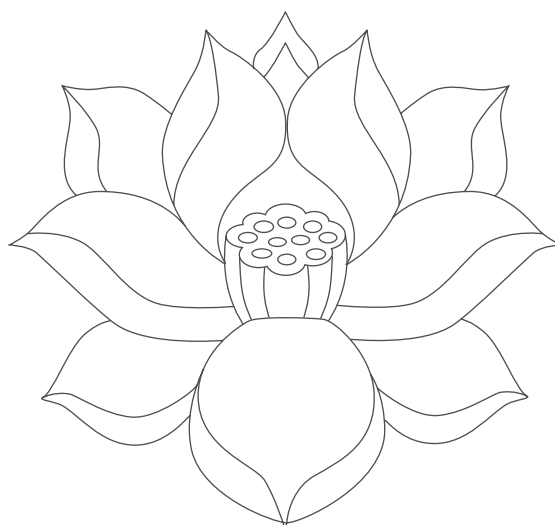
16 de junio

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

Aportación: (*por sesión*)

Socios: 10 €

No socios: 15 €



Información e inscripciones



Dharmadhatu
Castillejos, 274 baixos
08025 Barcelona



Recepción
93 435 47 37
Lu - Vi 17 - 20:30 h.



Contáctanos
info@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos





Programa de Actividades

Curso 2018–19 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2019)



Cinefórum

Dalai Lama: renacimiento

Dirección: **Dr. Fred Alan Wolf**

EEUU, 2011. Duración: 81'

Cuando el segundo milenio iniciaba, el Dalai Lama invitó a su residencia escondida en los Montes Himalayas al norte de la India a cuarenta pensadores occidentales todos innovadores y líderes en sus respectivas áreas. El objetivo era discutir los problemas mundiales y cómo resolverlos. Lo que sucedió fue imprevisto y poderoso. La *Wakan Foundation for the Arts* envió a un equipo de 18 personas y 5 cámaras a la India y ahí filmaron más de 140 horas durante esta reunión, mientras se debatía y exploraba el futuro de la humanidad. Una cautivante filmación que arrojó como resultado un poderoso film que impactará y cambiará de manera definitiva la forma de ver el mundo, su entorno y la interacción que los seres humanos podemos y debemos hacer.



Cinefórum

Día: **viernes 5 de abril**

Hora: **19:30 h.**

Aportación: voluntaria

Confirmación de asistencia

Milarepa

Dirección: **Neten Chokling**

Bután, 2006. Duración: 90'

Nacido en el seno de una familia acomodada, el joven Milarepa pierde a su padre y queda al cuidado de sus tíos junto con su madre y su hermana menor. Pronto los tíos les despojan de sus pertenencias y los someten a una vida de servidumbre. Llena de resentimiento, la madre decide enviar a su hijo a que aprenda magia negra con el fin de vengarse. Pero es precisamente al enfrentarse a las consecuencias de su ira, al remordimiento y a la culpabilidad cuando Milarepa más aprende de las enseñanzas del Buda.



Cinefórum

Día: **viernes 3 de mayo**

Hora: **19:30 h.**

Aportación: voluntaria

Confirmación de asistencia

'La revolucion altruista'

Dirección: **Thierry de Lestrade y Syl**

Francia, 2017. Duración: 91'

¿Por qué no podemos llevarnos todos bien? La noción de que las personas nos regimos por un despiadado egoísmo nos ha acompañado durante generaciones. Ahora, esta idea está siendo desafiada por una nueva investigación que analiza campos tan diversos como las ciencias políticas, la psicología, la sociología y la economía. Si el altruismo es realmente intrínseco en los humanos, ¿es posible crear una sociedad y una economía estructurada sustituyendo la avaricia, el tribalismo y el ganar a toda costa? El autor bestseller y monje budista Matthieu Ricard lidera un movimiento fundado en esta creencia. "La revolución altruista" se adentra en la mente humana, explorando esta cualidad y descubriendo qué nos lleva a ella.



Cinefórum

Día: **viernes 31 de mayo**

Hora: **19:30 h.**

Aportación: voluntaria

Confirmación de asistencia

Canet de Mar a Calella

Descripción: Iniciamos la ruta en la playa de Canet de Mar. Recorreremos la costa hacia Sant Pol de Mar, visitando una colonia de cuervos marinos hasta llegar a la *Roca Gorda*. Disfrutaremos de unas magníficas vistas de las calas que quedan a nuestros pies pasando por el mirador de la *Petona* y el *Faro de Calella*. Ya en Calella disfrutaremos del paseo marítimo y quizás de un bañito (para l@s más valientes) en alguna de sus playas, la playa de Garbí o la playa Grande. Regresaremos a Barcelona desde Calella. Es un itinerario fácil y cómodo, que nos permitirá conocer las playas y calas entre estas dos poblaciones.

Tiempo: 4h



Excursión

Día: sábado 25 de mayo

Se informará de hora

Fiesta de fin de curso 2018-19

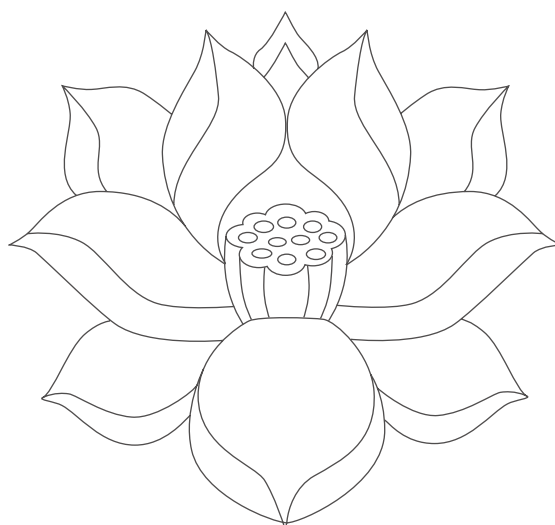
Una oportunidad para que podamos reunirnos junto a todos los compañeros y disfrutar de buena comida y alegría festiva, para compartir impresiones y celebrar un año de práctica e inspiración.




Celebración

Día: sábado de 6 julio


Se informará de los detalles



Información e inscripciones

 **Dharmadhatu**
Castillejos, 274 baixos
08025 Barcelona

 **Recepción**
93 435 47 37
Lu - Vi 17 - 20:30 h.

 **Contáctanos**
info@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos
 