



## Programa de Actividades

Curso 2019–20 - 1<sup>er</sup> trimestre (oct. a dic., 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 práctica de la meditación en la naturaleza de la mente según el Mahamudra.

**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<sup>er</sup> domingo de mes

**6 de oct., 10 de nov. y 1 de dic.**

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

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

*Aportación:* ver FB



## ¿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 23** y **domingo 24**  
de **noviembre**

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

**Aportación:**

Socios: 45 €

No socios: 75 €

¡NUEVO!

## Explicación de Comentario a la bodichita

Texto de Nagarjuna

Dirigido por **Simón Bianco**

**Contenido:** Curso en el que se impartirá el comentario al texto de Nagarjuna 'Comentario a la Bodhichita', donde se expone la visión de la Vía Media (*Madhyamika*) sobre la forma de existencia de la realidad, el yo y los fenómenos.

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

### Intensivo

Nivel: General

**Día:** **domingo 15** de **diciembre**

**Hora:** de **10 a 15** y **16:30 a 18** h.

**Aportación:**

Socios: 30 €

No socios: 50 €

**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 fin de semana

Nivel: General introductorio

Código: K-Med

**Día:** **sábado 16** y **domingo 17**  
de **noviembre**

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

**Aportación:**

Socios: 45 €

No socios: 75 €

### 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**

¡A partir de  
noviembre!



## 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: Oct 8 y 23 | Nov.: 6 y 21 | Dic.: 6 y 21 (día de LTK)

### 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: **sábado 21 de diciembre**

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

**13 de octubre, 10 de noviembre**

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

Aportación:

No Socios: 10 €

**Requiere inscripción previa**

INUEVO!

### Meditar en vacuidad

*‘Conocer la realidad tal cual es’*

Dirigido por **Nicolás Viñés**

**Contenido:** Práctica de meditación analítica centrada en la vacuidad. Se explicarán conceptos relevantes como la vacuidad de existencia inherente o la relación dependiente, así como la visión ignorante contraria que se aferra a una realidad errónea.

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

### Intensivo

Nivel: General

Día: **domingo 27 de octubre**

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

Aportación:

Socios: 15 €

No socios: 25 €

**Requiere inscripción previa**



## Retiros

### **Retiro 'puente de diciembre'**

Dirigido por **Basili Llorca**

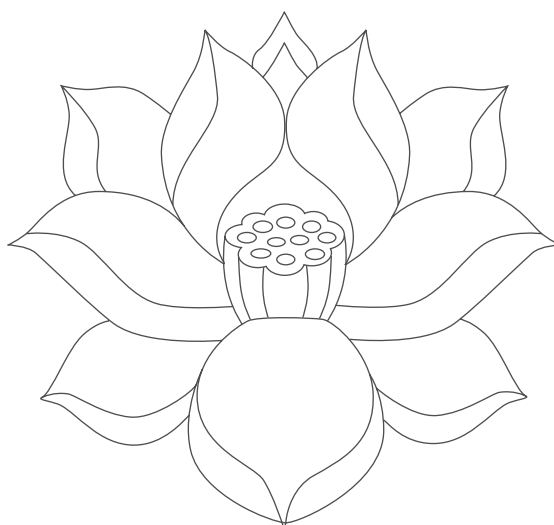
**Dirigido a:** Practicantes con una base de Dharma

#### **Retiro**

Nivel: General

Días: del **5** al **8** de diciembre

Se informará de los detalles



## Información e inscripciones



**Dharmadhatu**  
Castillejos, 274 baixos  
08025 Barcelona



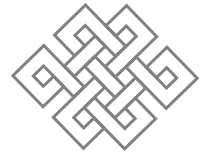
**Recepción**  
93 435 47 37  
Lu - Vi 17 - 20:30 h.



**Contáctanos**  
inscripciones@dharmadhatu.es  
www.dharmadhatu.es

**Síguenos**





## Programa de Actividades

Curso 2019–20 - 1<sup>er</sup> trimestre (oct. a dic., 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*



### Pilates

#### **Clases semanales**

Prof.: **Lidia Blanch**

**Pilates & relajación:** Lunes, de 17:15 a 19 h.

**Pilates terapéutico:** Jueves, de 17 a 18:15 h.

Consultar otros horarios y clases individuales.

#### **Clases semanales**

*Aportación:* (2 clases)

Socios: *consultar*

No socios: 65 € / mes

*Matrícula gratuita*



### Yoga Yantra

#### **Respiración consciente y Movimiento, Yantra Yoga**

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

**Contenido:** Taller práctico para entrenarnos en la respiración consciente y en el ritmo natural del movimiento.

Movimientos del Yantra Yoga y de la Respiración Armoniosa para llevarnos a una relajación profunda y libre de tensiones. Profundizaremos en la respiración consciente mediante meditaciones guiadas después de los movimientos.

Taller especialmente enfocado en su aplicación en la vida cotidiana, en el día a día, y que sana cuerpo, energía y mente.

#### **Práctica mensual**

*Código:* PMYy

*Días:* **domingos**

**20 de octubre**

**17 de noviembre**

**15 de diciembre**

*Hora:* de **10:30 a 13:30 h.**

*Aportación:* (*por sesión*)

Socios: 15 €

No socios: 20 €

*Aportación:* (*trimestral*)

Socios: 40 €

No socios: 55 €



## Terapias

### **Shiatsu**

Terapeuta **Francesc Salamero**

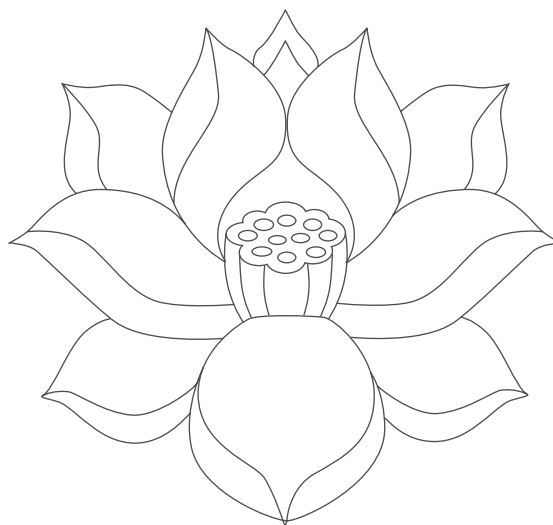
Titulado en shiatsu

El shiatsu es una terapia manual que procede originalmente de Japón. En el tratamiento se aplican presiones de los dedos, movilizaciones y estiramientos con el propósito de corregir desequilibrios tanto del cuerpo como energéticos. Además promueve y mantiene la salud y el bienestar de la persona.


Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión.

### **Sesiones individuales:**


*Para más información:*  
Francesc Salamero  
606457332



## Información e inscripciones

 **Dharmadhatu**  
Castillejos, 274 baixos  
08025 Barcelona

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

 **Contáctanos**  
inscripciones@dharmadhatu.es  
www.dharmadhatu.es

**Síguenos**  
 



## Programa de Actividades

Curso 2019–20 - 1<sup>er</sup> trimestre (oct. a dic., 2019)



### Actividades Sociales

#### **Turó de Tagamanent**

**Descripción:** Presidido por el cerro de Tagamanent, el Parque Etnológico del mismo nombre es todo un descubrimiento dentro del Parque Natural del Montseny. La caminata pasa por la Calma y llega a la masía de *Ca l'Agustí* donde se puede descubrir cómo se vivía en el siglo XVIII. Iniciamos el itinerario en el pueblo de Tagamanent, al extremo occidental del Montseny, donde visitamos los pozos de hielo de la riera de *Avencó*. Durante años, entre los siglos XVIII y XX, este conjunto de pozos suministraba hielo a las poblaciones de la zona, del Maresme y de Barcelona.

**Distancia:** 5,1 km (ida y vuelta)

**Desnivel:** 425 m

**Duración:** 2 h



#### **Excursión**

**Día:** sábado 30 de noviembre

*Se informará de hora*

#### **Brindis 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.

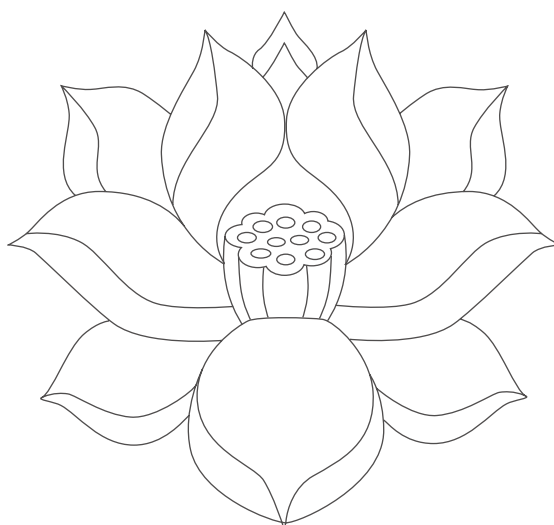
Una ocasión para pasar juntos una velada agradable, compartiendo confidencias y alegrías.



#### **Celebración**

**Día:** viernes 20 de diciembre

*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**  
inscripciones@dharmadhatu.es  
www.dharmadhatu.es

**Síguenos**

