

Programa de Actividades

Curso 2019–20 - 2º trimestre (enero a marzo, 2020)

Formación en budismo y meditación



Cursos y seminarios

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**

Nueva edición:

- **Febrero 2020**

INFÓRMATE

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: 1º domingo de mes

12 enero, 2 febrero, 1 marzo

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

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

Aportación: ver FB



¡NUEVO!

La naturaleza de la mente

Visiones en el budismo y la psicología occidental

Dirigido por **Simón Bianco**

Contenido: Curso teórico-práctico sobre la naturaleza de la mente en el Budismo y en la Psicología Occidental. Incluye una parte teórica sobre el conocimiento de la naturaleza de la mente en los tres sistemas del budismo: Sutra, Tantra y Dzogchen / Mahamudra y una comparativa con la psicología occidental, así como una parte práctica de cómo meditar en la naturaleza de la mente en los tres sistemas budistas.

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

Seminario

Nivel: General

Día: domingo 23 de febrero

Hora: de 10:30 a 14 h. y
de 15:30 a 18:30 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 15 y domingo 16
de febrero

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

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 5 y 19 | Febrero 4 y 18 | Marzo 4 y 19

Práctica regular

Nivel: Avanzado
(iniciados tantra)



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
12 enero, 9 febrero, 8 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 la apertura de corazón, usando las técnicas para el desarrollo gradual de la bodichita.

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

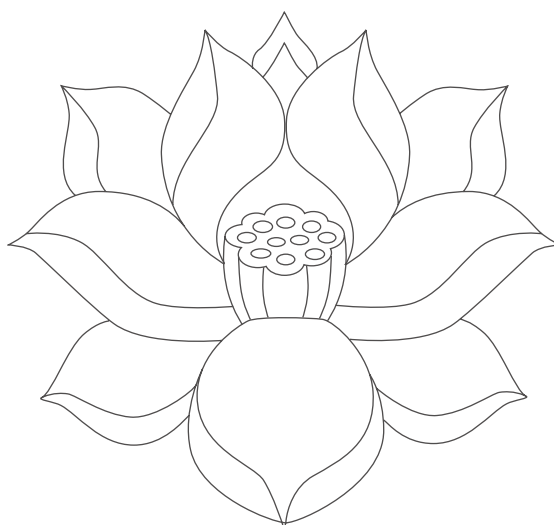
Intensivo

Nivel: General


Día: **domingo 22 de marzo**
Hora: **10:30 a 14 h.**

Aportación:
Socios: 15 €
No socios: 25 €


Requiere inscripción previa



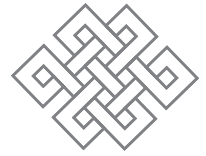
Información e inscripciones

 **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 - 2º trimestre (enero a marzo, 2020)

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



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 - 2º trimestre (enero a marzo, 2020)



Actividades Sociales

Un budismo para Occidente

Por **Basili Llorca**

Profesor de Filosofía y meditación budistas

El budismo, desde sus orígenes, se ha adaptado y dado respuesta a las necesidades de los tiempos y las diferentes culturas en las que ha arraigado. Lo hace posible su filosofía no dogmática, fundada en la razón y el conocimiento empírico. En particular, su conocimiento de la mente y su naturaleza, y la eficacia de sus métodos introspectivos y meditativos, corroborados por generaciones de practicantes y reconocidos por la ciencia actual, hacen del budismo una forma de vida particularmente relevante en el mundo actual.

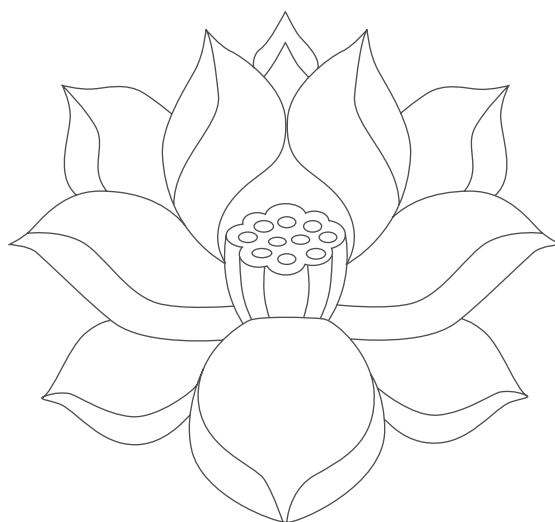


Conferencia

Día: viernes 17 de enero

Hora: 19:30 h.

Aportación: Voluntaria



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

