



Programa de Actividades

Curso 2020–21 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2020)

Formación en budismo y meditación

Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

FB4 (*Vajrayana*): martes, 19 a 20:15 h.

FB2 (*Camino gradual al Despertar*): martes, 20:15 a 21:30 h.

FB3 (*Adiestramiento mental*): miércoles, 20 a 21:30 h.

FB-práctica: jueves, 20:15 a 21:30 h.

Formación continua

Nivel: varios

Día: **una sesión semanal**

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes



Cursos y talleres

¡NUEVO!

Mente y conocimiento válido de la realidad

Epistemología budista

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Exposición sobre objetos de conocimiento y formas válidas de conocer.

Dirigido a: Estudiantes a partir de FB2.

Curso online

(no presencial)

Nivel: general

Días: **16 al 18 octubre**

Horario:

vi. de 19 a 20:30 h.

sab. y do. de 10:30 a 14 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 50 €

Requiere inscripción previa

¡NUEVO!

Meditaciones del camino gradual

Los 3 aspectos principales del camino

Dirigido por **Nico Viñés**

Contenido: Meditación y práctica de las diferentes meditaciones del camino gradual.

Dirigido a: Practicantes, especialmente de los primeros cursos de (FB).

Días y tema:

Do. 18 octubre – **4 reflexiones que generan verdadera libertad**

Do. 29 noviembre – **Técnicas para desarrollar la bodichita**

Do. 20 diciembre – **Meditación analítica en vacuidad**

Taller trimestral

Nivel: general

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

Contribución (por sesión):

Socios y alumnos: 15 €

No socios: 25 €

Requiere inscripción previa



Kit básico de meditación

Todo lo que necesitas saber para meditar

Prof.: **Basili Llorca**

Contenido: Explicación de los conocimientos necesarios sobre la meditación y sus técnicas esenciales para poder llevar una práctica personal de la meditación.

Dirigido a: Neófitos y principiantes.

Taller fin de semana

Nivel: básico

Día: sábado 24 y domingo 25 octubre

Horario: sab. de 11 a 14
y de 15:30 a 18:30 h.
do. de 11 a 14 h.

Contribución:

Socios: 45 €

No socios: 75 €

Requiere inscripción previa

¡NUEVO!

Métodos para meditar en vacuidad

Dirigido por **Simón Bianco**

Contenido: Principales métodos prasangikas para meditar en la vacuidad.

Dirigido a: Practicantes con conocimiento del camino gradual (a partir de FB2).

Taller

Nivel: general

Días: domingo 15 noviembre

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

Contribución:

Socios: 25 €

No socios: 45 €

Requiere inscripción previa

¿Qué es el budismo?

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Presentación de la esencia del budismo, su filosofía de vida y su relevancia en el mundo actual.

Dirigido a: Interesados en conocer qué es el budismo.

Conferencia

Día: viernes 13 noviembre

Horario: 19:30 h.

Contribución: voluntaria

Requiere inscripción previa

Introducción al budismo y su práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Exposición de los principios básicos del budismo, su filosofía de vida y su práctica.

Dirigido a: Neófitos e interesados en conocer la filosofía y práctica del budismo.

Curso

Nivel: introductorio

Días: 21 y 22 noviembre

Horario: sab. de 11 a 14
y de 15:30 a 18:30 h.
do. de 11 a 14 h.

Contribución:

Socios: 45 €

No socios: 75 €

Requiere inscripción previa



Meditación y práctica

Práctica de meditación

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Práctica de la meditación.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Práctica semanal

Nivel: general

Días: **jueves**

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

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa

Práctica de meditación analítica (*lam-rim*)

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Práctica de las diferentes reflexiones del camino gradual.

Dirigido a: Estudiantes de la formación en budismo a partir de FB2.

Práctica semanal

Nivel: general

Días: **miércoles**

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

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa

Intensivos calma mental

Dirigido por monitores de meditación

Contenido: Práctica de la meditación samatha.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes, especialmente de los primeros cursos de (FB).

Práctica mensual

Nivel: general

Días: **domingos**

11 oct., 8 nov. y 13 dic.

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

Contribución:

No socios: 15 €

Requiere inscripción previa

FB-práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Explicación y práctica de la contemplación y otras prácticas complementarias.

Dirigido a: Practicantes que hayan completado la formación en budismo (FB).

Práctica domingos

Nivel: avanzado

Días: **domingos**

4 octubre y 1 noviembre

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

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes

Requiere inscripción previa

Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: oct 12 y 26 | nov.: 10 y 24 | dic.: 10 y 24 (día de LTK)

Práctica regular

Nivel: avanzado
(iniciados tantra)

Celebración del Aniversario de Lama Tsong Kapa

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

Nivel: general

Día: jueves 10 diciembre

Hora: se anunciará

Requiere inscripción previa

Retiro 'puente de diciembre'

Dirigido por **Basili Llorca**

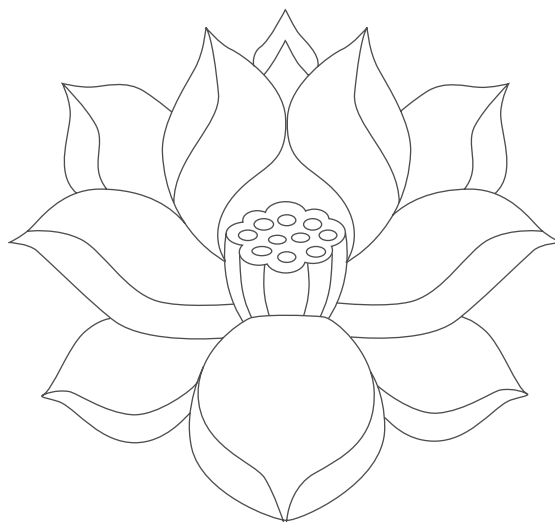
Contenido y detalles: se informará

Retiro


Nivel: general

Días: del 4 al 8 diciembre


Sujeto a posibilidades de alojamiento



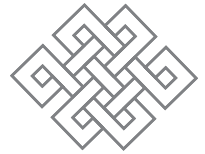
Información e inscripciones

 **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 2020-21 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 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

Aforo limitado



Pilates

Clases semanales

Prof.: **Lidia Blanch**

Pilates & relajación: martes de 18 a 19 y de 19 a 20 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

