

Programa de Actividades

Curso 2020–21 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2021)

Área **Dharma**

Formación en budismo y meditación

Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

FB5 (*Mahamudra y Dzogchen*): **lunes, 20 a 21:30 h**

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

FB3-4 (*Bodhisatvacharyavatara-Vajrayana*): **miércoles, 20 a 21:30 h**

FB-práctica: **jueves, 20:15 a 21:30 h** y un domingo al mes (ver pg.3)

Formación continua

Nivel: varios

Día: **una sesión semanal**

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes



Cursos y talleres

¡NUEVO!

Aprender meditación analítica del camino gradual

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Práctica de las diferentes meditaciones del camino gradual para integrar las experiencias principales del mismo.

Dirigido a: Practicantes, especialmente de los primeros cursos de FB

Días y tema:

Do. 25 abril – 1 y 2^o nivel: Refugio y aspiración a la libertad

Do. 23 mayo – 3^{er} nivel: Métodos para desarrollar la bodichita

Do. 20 junio – Meditar en la vacuidad

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Taller trimestral

Días: un domingo al mes

25 abril, 23 mayo, 20 junio

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

y de **15:30 a 18 h**

Contribución:

Socios: 25 € / sesión

No socios: 45 € / sesión

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.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Taller fin de semana

Nivel: básico

Día: **sábado 29** y **domingo 30**
mayo

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.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

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.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

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).

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica mensual

Nivel: general

Días: **domingos**

11 abril, 9 mayo, 13 junio

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).

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica domingos

Nivel: avanzado

Días: **domingos**

28 marzo, 2 mayo, 6 junio

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: abril 6 y 22 | mayo 6 y 21 | junio 4 y 20 | julio 4 y 19

Práctica regular

Nivel: avanzado
(iniciados tantra)

Saka dawa

Celebración del Aniversario de Buda Sakyamuni

Dirigido a: Todos los practicantes budistas

Día de práctica

Día: **miércoles 26 de mayo**

Horario: se anunciará

¡NUEVO!

Chökor Düchen

Celebración de las primeras enseñanzas de Buda

Dirigido a: Todos los practicantes budistas

Práctica regular

Día: **miércoles 14 de julio**

Horario: se anunciará



Intensivos de verano

Yoga del Maestro Lama Tsong Kapa

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Práctica del método del yoga del maestro con las siete ramas.

Dirigido a: Todos los practicantes, especialmente de FB2 y 3

Días: **sábado 3 y**

domingo 4 de julio

Horario y detalles: se anunciará

Meditar en bodichita y vacuidad

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Práctica de diferentes métodos para la generación de la bodichita, combinados con meditación en vacuidad.

Dirigido a: Todos los practicantes, de FB2 en adelante.

Días: **sábado 10 y
domingo 11 de julio**

Horario y detalles: se anunciará

Yoga del Maestro Awalokiteshvara

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Práctica de la sadhana Inseparabilidad del Maestro y Awalokiteshvara de SS Dalai Lama, que combina el yoga del maestro, meditación mahamudra y el mantra de 6 sílabas de Chenresig.

Dirigido a: Todos los practicantes, a partir de FB3.

Días: **sábado 17 y
domingo 18 de julio**

Horario y detalles: se anunciará

Meditación mahamudra

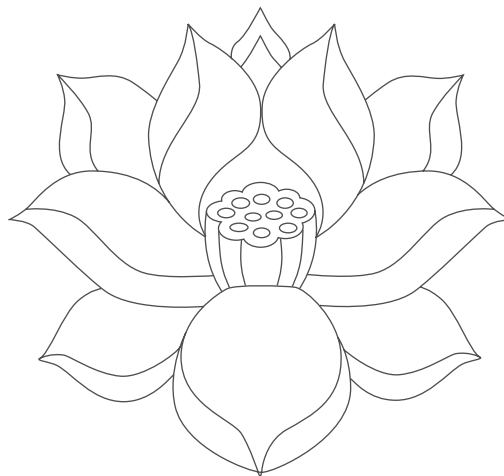
Dirigido por **Basili Llorca**

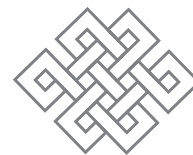
Contenido: Práctica de la contemplación según el Mahamudra.

Dirigido a: Nivel avanzado, para alumnos que hayan recibido la formación completa.

Días: **sábado 24 y
domingo 25 de julio**

Horario y detalles: se anunciará





Programa de Actividades

Curso 2020–21 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2021)

Área **Cuerpo-mente**



Yoga Hatha

Clases presenciales

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

Sesiones semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:

Socios: 10 - 20 € / mes

No socios: 37 - 47 € / mes

Matrícula gratuita

Aforo limitado

Clases online

Prof.: **Laura García**

Contenido: Centramiento / motivación, preparaciones / encadenamientos, posturas básicas, prácticas de respiración / pranayama, relajación / meditación. Todo ello desde la atención consciente, adaptando la práctica a tus posibilidades, armonizando respiración y movimiento.

Material: Colchoneta, cojín, manta, ropa cómoda. Es importante tener preparado el lugar de práctica 10 minutos antes de conectar.

Nota: Puedes utilizar este espacio para recuperar alguna clase presencial a la que no hayas podido asistir.

Fin de semana

Nivel: medio (no principiantes)

Días: domingos

Horario: de 19 a 20:15 h.

Contribución:

Mensual: 37 € / mes

Puntual: 11 € / sesión

Requiere inscripción previa

Practica de relajación *yoga-nidra*

Prof.: **Laura García**

Contenido: Técnica sencilla que induce de forma progresiva a un estado de interiorización, a través de la relajación consciente de cuerpo y mente. En cada taller enfatizaremos en uno de sus apartados (Sankalpa, rotación de la consciencia, sensaciones opuestas...). Se enviarán apuntes.

Material: colchoneta, cojín, manta, ropa cómoda. Es importante tener preparado el lugar de práctica 10 minutos antes de conectar.

Fin de semana

Nivel: general

Días: sábado 10 de julio

Horario: de 19 a 20:15 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 10 € / mes

Requiere inscripción previa



Yoga en la Naturaleza

Prof.: **Laura García**

Contenido: Practica de posturas sencillas, meditación en movimiento, respiración y ejercicios de atención consciente, en un entorno inspirador.

Material: ropa y calzado cómodo, esterilla o toalla.

Se mantendrán las medidas de seguridad según normativa vigente.

Salida fin de semana

Nivel: *general*

Días: **domingo 18 de julio**

Horario: de **9:30 a 14:30 h.**

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa



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
(L2/L5 Sagrada Familia)



Recepción

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



Contáctanos

inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos

