

## Programa de Actividades

Curso 2021–22 - 1<sup>er</sup> trimestre (oct. a dic., 2021)

Área **Dharma**

# Formación en budismo y meditación

## Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

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

**FB4** (*Vajrayana*): **miércoles, 20 a 21:30 h.**

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

## Formación continua

Nivel: varios

Día: **una sesión semanal**

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes



## Cursos y talleres

## *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:** Presencial u online (se anunciará)

## Taller fin de semana

Nivel: básico

Día: **sábado 30 y domingo 31 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!

## Meditación analítica: la vacuidad

Dirigido por **Nicolás Viñés**

**Contenido:** Práctica de diferentes meditaciones sobre la vacuidad.

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

**Modalidad:** Presencial u online (se anunciará)

## Taller

Nivel: general

Días: **domingo 21 noviembre**

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

Contribución:

Socios: 25 €

No socios: 45 €

**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.

**Modalidad:** Presencial u online (se anunciará)

### Curso

*Nivel:* introductorio

*Días:* 27 y 28 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.

**Modalidad:** Presencial

### 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:** Presencial

### Práctica semanal

*Nivel:* general

*Días:* **martes**

*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:** Presencial

### Práctica mensual

*Nivel:* general

*Días:* **domingos**

**10 oct., 14 nov. y 12 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).

**Modalidad:** Presencial

### **Práctica domingos**

*Nivel:* avanzado

*Días:* **domingos**

**3 octubre y 7 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 1, 15 y 31 | nov.: 14 y 29 | dic.: 13 y 29

### **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:* **miércoles 29 diciembre**

*Hora:* se anunciará

**Requiere inscripción previa**



## **Retiros**

### **Retiro ‘puente de diciembre’**

Dirigido por **Basili Llorca**

**Contenido:** Se informará

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

### **Retiro**

*Nivel:* general

*Días:* del **3 al 8 diciembre**

*Horario y detalles:* se anunciará



## Conferencias

### ***El budismo, su esencia y relevancia actual***

Dirigido por: Basili Llorca

**Contenido:** Presentación de los principios del budismo, su filosofía de vida y su práctica.

**Dirigido a:** Interesados en conocer el budismo

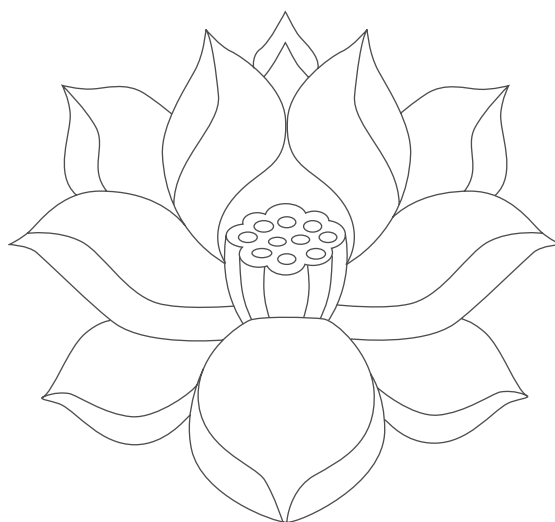
**Modalidad:** Presencial. Requiere inscripción previa por razones de aforo (recepción o teléfono)

#### **Conferencia**

**Días:** viernes 12 noviembre

**Horario:** 19:30 a 21 h.

**Entrada libre**



## Información e inscripciones



#### **Dharmadhatu**

Castillejos, 274 baixos  
(L2/L5 Sagrada Familia)



#### **Recepción**

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

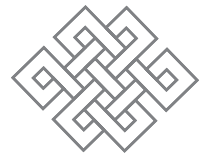


#### **Contáctanos**

inscripciones@dharmadhatu.es  
www.dharmadhatu.es

#### **Síguenos**





## Programa de Actividades

Curso 2021-22 - 1<sup>er</sup> trimestre (oct. a dic., 2021)

Área **Cuerpo-mente**



### Yoga Hatha

#### Clases semanales

Prof.: **Laura García**

**Lunes y jueves mañanas:** de 10 a 11:15 h.

**Miércoles tarde:** de 18:30 a 19:45 h.

**Jueves tarde:** de 18:45 a 20 h.

**Domingo (online):** de 19:15 a 20:30 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 17:15 a 18:30 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 Família)



**Recepción**

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



**Contáctanos**

inscripciones@dharmadhatu.es  
www.dharmadhatu.es

**Síguenos**

