



Programa de Actividades

Curso 2021–22 - 2º trimestre (enero a marzo 2022)

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

Conoce el budismo y su práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

Objetivos: Una visión general del budismo, para conocer su camino espiritual, sus principios filosóficos y su práctica meditativa.

Contenido: Investigación sobre la realidad y la forma de vida -el Dharma- que propone el budismo, con espíritu abierto. Nos ayuda a conocer las creencias, actitudes y emociones que nos hacen sufrir y las que nos reconcilian con la realidad, dan sentido y llevan a la plenitud, meta del budismo.

Dirigido a: No se requieren conocimientos previos

Formación continua

Nivel: general

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 20 €

No socios: 48 €

**Nueva
edición 2022**

¡¡¡¡INFORMATE!!!

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.

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Taller fin de semana

Nivel: básico

Día: **sábado 29 y domingo 30
enero**

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 €



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.

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Curso fin de semana

Nivel: introductorio

Días: 26 y 27 febrero

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 €



Meditación y práctica

Práctica de meditación

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Práctica de la meditación.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Práctica semanal

Nivel: general

Días: jueves

Horario: de 19 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

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.

Actividad online

Práctica semanal

Nivel: general

Días: miércoles

Horario: de 19 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Descansar en la naturaleza de la mente

Dirigido por **Basili Llorca**

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.

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Intensivo

Nivel: general

Día: domingo 20 marzo

Horario: de 10:30 a 14

y de 15:30 a 18:30h.

Contribución:

Socios: 20 €

No socios: 45 €



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).

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Práctica mensual

Nivel: general

Días: domingos

**16 enero, 13 febrero
y 13 de marzo**

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

No socios: 15 €

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).

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Práctica domingos

Nivel: avanzado

Días: domingos

**9 de enero, 6 de febrero
y 6 de marzo**

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes

Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: 12 y 27 de enero; 11 y 26 de febrero; 12 y 27 de marzo

Práctica regular

Nivel: avanzado
(iniciados tantra)



Conferencia

El budismo y la meditación

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

Actividad presencial.

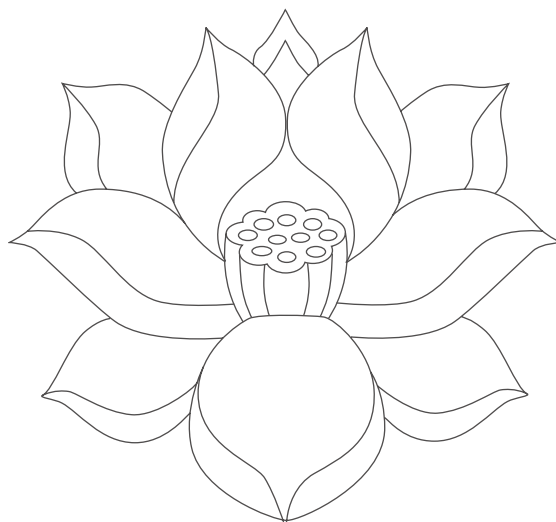
Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Conferencia


Días: viernes 4 febrero

Horario: 20 a 21:30 h.


Entrada libre



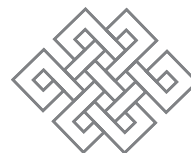
Información e inscripciones

 **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 - 2º trimestre (enero a marzo 2022)

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

Contribución: 1 - 2 clases sem.:

Socios: 10 - 20 € / mes

No socios: 37 - 47 € / mes

Matrícula gratuita

Aforo limitado

Gimnasia correctiva

Dirigido por **Laura García**

Contenido: Práctica de ejercicios correctivos (ejercicios de rehabilitación, estiramientos..) cuyo objetivo es: restablecer el equilibrio corporal.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes

Actividad presencial.

Plazas limitadas, requiere inscripción previa

Taller

Nivel: introductorio

Días: **jueves**

3 y 10 febrero

Horario: de **20:15 a 21:15 h.**

Contribución:

1 / 2 días

Socios: 15 € / 20 €

No socios: 20 € / 30 €



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

Contribución: (2 clases)

Socios: *consultar*

No socios: 65 € / mes

Matrícula gratuita



Terapias

Shiatsu

Terapeuta **Francesc Salamero**

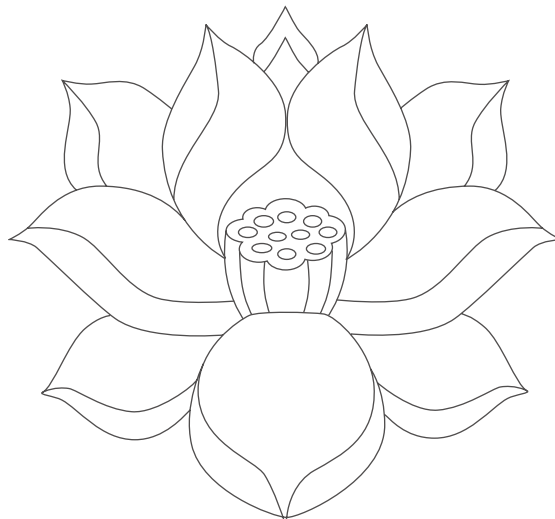
Titulado en shiatsu

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
 