

Programa de Actividades

Curso 2022–23 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2022)

Área **Dharma**

Formación en budismo y meditación

Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

FB1 lunes, 20 a 21:30 h. (a partir del 7 de noviembre)

FB3 martes, 20 a 21:30 h.

Adiestramiento mental en 8 versos. Apartarse de 4 apegos:

FB5 miércoles, 20 a 21:30 h.

Mahamudra (cont.). Ati yoga:

FB-práctica: jueves, 20:15 a 21:30 h.

FB-práctica: primer domingo del mes (ver calendario)

Formación continua

Nivel: varios

Duración: Curso lectivo

Día: **una sesión semanal**

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes



Cursos y talleres

¡NUEVO!

Fundamentos del budismo

Primer curso de la formación en budismo (FB1)

Dirigido por: **Basili Llorca**

Contenido: Una presentación de los fundamentos del budismo para conocer su visión filosófica y principios, la forma de vida que propone y su práctica de meditación, como medios para lograr sentido, reconciliarnos con la realidad y lograr la plenitud, meta del budismo.

Dirigido a: Toda persona interesada, no requiere conocimientos previos.

Formación continua

Curso presencial

Nivel: general

Duración: curso lectivo
(clase semanal)

Días: **lunes** no festivos
a partir del **7 noviembre**

Horario: de **20 a 21:30 h.**

¡NUEVO!

Sueños lúcidos: una oportunidad para despertar

Dirigido por: **Dra. Marian Márquez**

Contenido: Taller semanal, teórico-práctico basado en el yoga tibetano de los sueños en el que se darán las herramientas y se practicarán métodos para reconocer lúcidamente los sueños, y aprovechar el estado onírico para practicar y ganar inspiración.

Dirigido a: Practicantes de dharma e interesados en los sueños lúcidos.

Taller

Curso online

Nivel: general

Duración: 6 sesiones
(semanales)

Días: **viernes 28 oct.,
4, 11, 18, 25 nov. y 2 dic.**

Horario: de **19 a 20:30 h.**

Contribución:

Socios: 45 € / No socios: 80 €



Kit básico de meditación

Todo lo que necesitas saber para meditar

Dirigido por: **Basili Llorca**

Contenido: Explicación de los conocimientos teórico-prácticos necesarios para aprender a meditar y práctica de las principales técnicas que permitan establecer una práctica personal de meditación.

Dirigido a: Neófitos y principiantes.

Taller

Curso presencial

Nivel: básico

Días: **sábado 12 y**

domingo 13 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



Dharma aplicado

¡NUEVO!

Atención y creatividad

Dibujar con una mirada nueva y atenta

Dirigido por: **Montse Bolaño**

Contenido: Aprender a dibujar con mirada atenta, imparcial y esencial, nos ayuda a abrir nuestra visión más allá de las limitaciones de los conceptos estrechos.

Dirigido a: No se requieren conocimientos previos.

Taller

Curso presencial

Día: **sábado 5 de noviembre**

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

Contribución:

Socios: 20 € / No socios: 30 €

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

Práctica presencial

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.

Práctica semanal

Práctica online

Días: **miércoles**

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

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes



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

Práctica presencial

Nivel: general

Días: **domingos**

9 oct., y 20 nov.

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 mensual

Nivel: avanzado

Días: **domingos**

2 oct., 6 nov. y 4 dic.

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

Contribución:

Socios: 20 € / No socios: 48 €

Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: Sept.: 20 | oct.: 5 y 20 | nov.: 3 y 18 | dic.: 3 y 18

Práctica regular

Nivel: avanzado

(iniciados tantra)

Celebración del Aniversario de Lama Tsong Kapa

Contenido: Intensivo de práctica del yoga del maestro con recitación de miktsemas. Conclusión con Lama Chöpa y tsog.

Dirigido a: Todos los practicantes (a partir de FB 2)

Día de práctica

Práctica presencial

Nivel: general

Día: **domingo 18 diciembre**

Hora: se anunciará



Retiros

Retiro octubre

Dirigido por: **Basili Llorca**

Contenido: Se informará

Dirigido a: Todos los practicantes, de FB2 en adelante

Retiro

Nivel: general

Días: del **21 al 23 octubre**

Horario y detalles: se anunciará



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 5 al 11 diciembre

Horario y detalles: se anunciará



Conferencias

El budismo, su esencia y relevancia actual

Ponente Basili Llorca

Contenido: La visión no dogmática del budismo —fundada en la razón y la experiencia—, su conocimiento de la mente y sus estados, y la eficacia de su meditación —avaladas por generaciones de practicantes y reconocida por la ciencia actual—, hacen del budismo una filosofía de vida relevante en el mundo actual.

Dirigido a: Interesados en conocer el budismo.

Conferencia

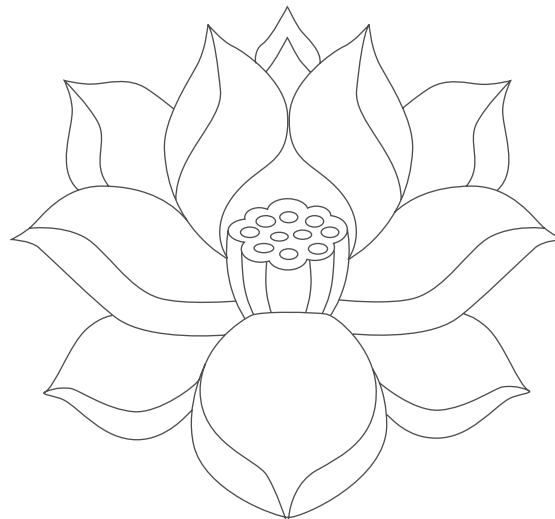
Presencial

Día: viernes 14 octubre

Horario: 19:00 a 20:30 h.

Entrada libre

Requiere inscripción previa
(recepción o teléfono)



Información e inscripciones



Dharmadhatu

Castillejos, 274 baixos
(L2/L5 Sagrada Familia)



Recepción

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

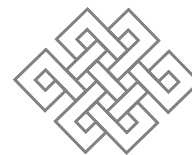


Contáctanos

inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos





Programa de Actividades

Curso 2022-23 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2022)

Área **Cuerpo-mente**



Yoga Hatha

Clases semanales

Prof.: **Laura García**

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

Lunes 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

Clase introductoria de Hatha-Yoga

Dirigido por: **Laura García**

Contenido: Conceptos básicos. Movimiento y atención consciente. Fases de una postura. Unión entre respiración y movimiento. Estructura y práctica de una sesión.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes, en especial principiantes.

Teórico-práctico Actividad Presencial

Día: **jueves 6 de octubre**

Horario: de **20:15 a 21:30 h.**

Contribución:

Socios y alumnos: 15€

No socios: 20€

Requiere inscripción previa

Paseos en silencio por la naturaleza

Dirigido por: **Laura García**

Contenido: Paseos en silencio por la naturaleza. Práctica de ejercicios sencillos de respiración y de atención consciente. Todo ello, hecho de una manera distendida en un ambiente inspirador. Algunos beneficios: reduce el nivel de estrés y predispone a un estado de relajación, potenciando los sistemas: nervioso parasimpático e inmunitario. Aumenta el nivel de energía, entre otros.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Salida mensual Actividad Presencial

Días: **sábados**

3 sept., 1 oct., y 5 nov.

Horario: de **10 a 13 h.** aprox.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20€

**Requiere inscripción previa
(máximo 5 personas)**



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.

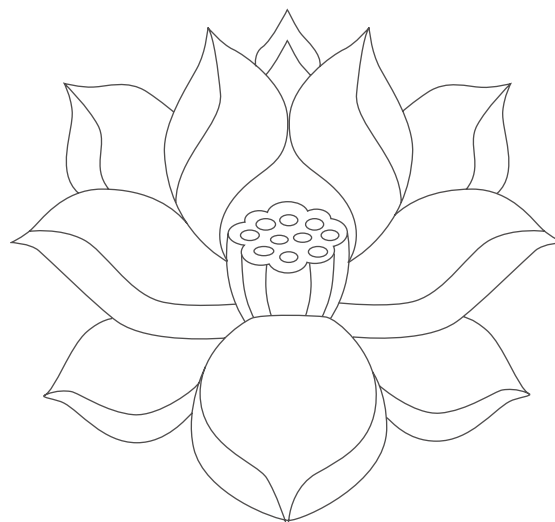
Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión.

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

