



Programa de Actividades

Curso 2023–24 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2023)

Formación en budismo y meditación

Clases regulares formación en budismo

Prof: **Basili Llorca**

FB.1 Fundamentos del budismo (Cuando se forme un nuevo grupo)

FB.2 Un camino gradual a la plenitud lunes, 20 a 21:30 h

FB.4 El vajrayana martes, 20 a 21:30 h (online)

FB.6 Textos de inspiración para la práctica miércoles, 20 a 21:30 h (online)

FB-Pr jueves, 20:15 a 21:30 h.

FB-Pr primer domingo del mes (ver actividad)

Formación continua

Nivel: varios

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 23 € / mes

No socios: 55 € / 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)

Día y hora: se anunciará cuando se forme nuevo grupo

Contribución:

Socios: 23 € / mes

No socios: 55 € / mes

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.

Requiere inscripción previa

Taller

Curso presencial

Nivel: básico

Días: **sábado 18 y**
domingo 19 de 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 €



Dharma aplicado

¡NUEVO!

Atención y creatividad

Sentir, aceptar, transformar

Dirigido por: **Montse Bolaño**

Contenido: La expresión plástica es una herramienta muy útil para conectar y reconocer lo que sentimos y poder transformar las emociones perturbadoras.

Dirigido a: No se requieren conocimientos previos.

Requiere inscripción previa

Taller

Curso presencial

Día: **sábado 4 de noviembre**

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

Contribución:

Socios: 20 € / No socios: 30 €



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

Práctica de preliminares

Dirigido por monitores de meditación

Contenido: Práctica de preliminares combinados como fundamento de la contemplación.

Dirigido a: Estudiantes de FB a partir de FB4.

Requiere inscripción previa

Práctica regular

Semanal: **martes**, de **19:30 a 20:30 h**

Mensual: **sábados**, a las **18 h.**

28 oct., 25 nov. y 16 dic.

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).

Requiere inscripción previa

Práctica mensual

Práctica presencial

Nivel: general

Días: domingos

8 oct., 12 nov., y 10 dic.

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

No socios: 17 €

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 / online

Práctica mensual

Nivel: avanzado

Días: domingos

1 oct., 5 nov. y 3 dic.

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

Socios: 20 € / No socios: 48 €
(55€ con otras clases)

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: jueves 7 de diciembre

Hora: se anunciará

Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: oct.: 9 y 24 | nov.: 7 y 22 | dic.: 7 y 22

Práctica regular

Nivel: avanzado

(iniciados tantra)



Retiros

Retiro puente de octubre

Despertar la naturaleza con las dos bodichitas

Dirigido por: **Basili Llorca**

Contenido: Meditar en las dos bodichitas y en la naturaleza de la mente

Dirigido a: Todos los practicantes, de FB2 en adelante

Retiro

Nivel: general

Días: del 11 al 15 de 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 **10** de **diciembre**

Horario y detalles: se anunciará



Conferencias

La esencia del budismo y la meditación

Ponente Basili Llorca

Contenido: Una presentación esencial de la visión del budismo y su práctica, y en particular de la meditación. Sesión práctica de meditación.

Dirigido a: Interesados en conocer el budismo.

Requiere inscripción previa (recepción o teléfono)
Modalidad presencial

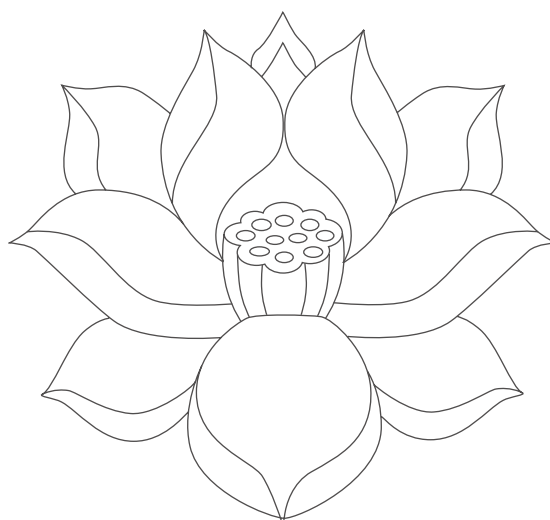
Conferencia

Presencial

Día: **sábado 21** de **octubre**

Horario: **19:00** a **20:30** 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.

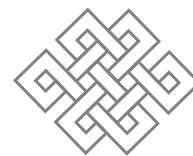


Contáctanos

inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos





Programa de Actividades

Curso 2023–24 - 1^{er} trimestre (oct. a dic., 2023)

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 19 a 20:15 h.

Domingo (online): de 19 a 20:15 h.

Consulta el día de prueba con tu profesora

Clases semanales

Contribución: 1 - 2 clases sem.:

Socios: 10 - 20 € / mes

No socios: 37 - 47 € / mes

Sin matrícula

Aforo limitado



Pilates terapéutico

Clases semanales

Prof.: **Lidia Blanch**

Tardes, martes y jueves: de 17 a 18 h. / de 18 a 19 h. / de 19 a 20 h.

Mañanas: consultar horarios.

Consultar clases individuales.

Clases semanales

Contribución: (2 clases)

Socios: *consultar*

No socios: 65 € / mes

Sin matrícula



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

