

## Programa de Actividades

Curso 2023–24 - 2º trimestre (enero a marzo, 2024)

# Formación en budismo y meditación

## Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

**FB.1 Fundamentos del budismo** miércoles, 19:30 a 21:00 h (presencial)

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

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

**FB-Textos-práctica** jueves, 20:15 a 21:30 h (presencial/online)

### Formación continua

Nivel: varios

Duración: curso lectivo

Día: **una sesión semanal**

Contribución:

Socios: 23 € / mes

No socios: 55 € / mes



## Cursos y talleres

NUEVA  
EDICIÓN

## 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: **miércoles** no festivos

Horario: de **19:30 a 21:00 h.**

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 27 y**

**domingo 28 enero**

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

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

**do.** de **10:30 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.

#### Taller

**Actividad presencial**

**Día:** sábado 3 de febrero

**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

**Actividad presencial**

**Días:** jueves no festivos

**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

**Actividad online**

**Días:** miércoles no festivos

**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 la formación en budismo a partir de FB2.

**Requiere inscripción previa**

#### Práctica regular

**Actividad presencial**

**Semanal:** lunes

**Horario:** de 18:30 a 19:30 h.

**Mensual:** sábados

27 ene., 24 feb. y 23 mar.

**Horario:** a las 12:00 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 formación en budismo (FB).

**Requiere inscripción previa**

### Práctica mensual

**Actividad presencial**

**Nivel:** general

**Días:** domingos

21 ene., 11 feb. y 10 mar.

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

**Contribución:**

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 17 € / sesión

## FB-práctica domingos

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

**Actividad presencial y online**

**Nivel:** avanzado

**Días:** domingos

14 ene., 4 feb. y 3 mar.

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

**Contribución:**

Socios: 23 € / No socios: 48 €

(55€ con otras clases)

## Tsog / ganapuja

**Dirigido a:** Practicantes del Vajrayana

**Días:** enero 6 y 20 | febrero 5 y 19 | marzo 5 y 19

### Práctica regular

**Nivel:** avanzado

(iniciados tantra)



## Conferencias

### Los fundamentos del budismo

Ponente: **Basili Llorca**

**Contenido:** Presentación de los aspectos principales de la filosofía y la práctica del dharma budista.

**Dirigido a:** Interesados en conocer el budismo y en especial aquellos que deseen iniciar el primer curso de formación en budismo (FB).

**Requiere inscripción previa** (recepción o teléfono/correo electrónico)

### Conferencia

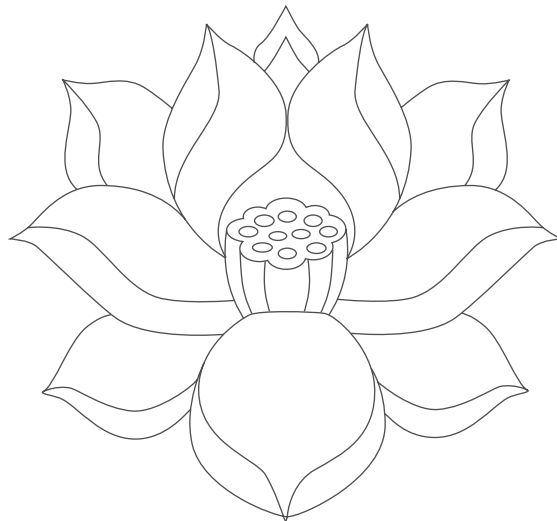
**Actividad presencial**

**Día:** viernes 19 enero

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

**Entrada libre**

**Aforo limitado**




---

## Información e inscripciones

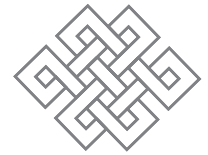
---

 **Dharmadhatu**  
Castillejos, 274 baixos  
(L2/L5 Sagrada Familia)

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

 **Contáctanos**  
[inscripciones@dharmadhatu.es](mailto:inscripciones@dharmadhatu.es)  
[www.dharmadhatu.es](http://www.dharmadhatu.es)

**Síguenos**  
  



## Programa de Actividades

Curso 2023–24 - 2º trimestre (enero a marzo, 2024)

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 19:00 a 20:15 h.

**Domingo (online):** de 19:00 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*

**Plazas limitadas**

#### Gimnasia correctiva

Dirigido por: **Laura García**

**Contenido:** Ejercicios correctivos y estiramientos, que favorecen el equilibrio postural, indicados para personas con problemas de espalda, teniendo efectos positivos para el sistema nervioso (eficaces para reducir el estrés)

**Dirigido a:** Todo tipo de practicantes.

**Requiere inscripción previa**

#### Taller

**Actividad presencial**

**Días:** jueves 15 febrero

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

**Contribución:**

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 15€

#### Práctica de relajación

Dirigido por: **Laura García**

**Contenido:** Ejercicios sencillos, que favorecen un estado mental y físico de relajación profunda.

**Dirigido a:** Todo tipo de practicantes.

**Requiere inscripción previa. Se recomienda puntualidad.**

#### Taller

**Actividad online**

**Días:** sábado 16 marzo

**Horario:** de 19 a 19:40 h.

**Contribución:**

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 10€



## Pilates

### Clases semanales

Prof.: **Lidia Blanch**

**Pilates terapéutico:** martes, de 17 a 18, de 18 a 19, y de 19 a 20h.

Consultar horarios mañanas y clases individuales.

### Clases semanales

*Contribución:*

Socios: *consultar*

No socios: 65 € / mes  
(8 clases semanales)

*Sin matrícula*

**Plazas limitadas**



## 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.

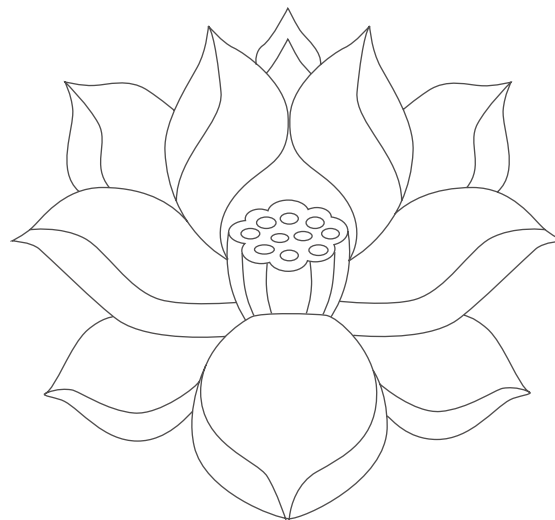
Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión.

### 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**

