

Programa de Actividades

Curso 2025–26 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2026)

Formación en budismo y meditación

Clases regulares en curso

Prof: **Basili Llorca**

FB.1 Fundamentos del budismo. Domingo/mes (ver calendario)

FB.2 Camino gradual al Despertar (cont.) martes, 19.30 a 21 h. (presencial)

FB.4 El vajrayana (cont.) lunes, 19.30 a 21 h. (presencial)

FB.3c Bodhisattvacharyavatara miércoles, 19 a 20.30 h. (presencial)

FB-textos Texto de práctica (cont.) jueves, 20.15 a 21.30 h. (presencial/online)

Formación continua

Nivel: varios

Duración: curso lectivo

Contribución:

Socios: 25 € / mes

No socios: 60 € / mes



Cursos y talleres

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, su ética y su práctica de meditación, como medios para dar sentido, conocer la realidad y lograr la plenitud, meta del budismo.

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

Formación continua

Modalidad presencial

Nivel: básico, general

Duración: curso lectivo

Días: un domingo al mes

26 abril, 31 mayo, 21 junio

Hora: de **10.00** a **14.00** h.

Contribución:

Socios: 15 € / mes

No socios: 40 € / mes

El kit 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 principalmente.

Requiere inscripción previa

Taller

Modalidad presencial

Nivel: básico

Horario: **sábado 9 de mayo**

de **10.30** a **14** h.

y de **15.30** a **18.30** h.

domingo 10 de mayo

de **10.30** a **14** h.

Contribución:

Socios: 50€ / No socios: 85 €



Meditación y práctica

Práctica de meditación

Dirigido por: **Basili Llorca** y monitores de meditación

Contenido: Práctica de la meditación.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Práctica semanal

Modalidad presencial

Horario:

Martes, de 18.30 a 19.30 h.

Jueves, de 18.45 a 19.45 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 1-2 sesiones sem.

20 € - 30 € / mes

Práctica de preliminares

Dirigido por: monitores de meditación

Contenido: Práctica de preliminares combinados como fundamento y preparación para la contemplación.

Dirigido a: Estudiantes de FB a partir de FB4.

Requiere inscripción previa

Práctica regular

Modalidad presencial

Semanal: lunes 18.15 h.

Mensual: sábados 12.30 h.

18 abril, 9 mayo, 13 junio

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 18 € / 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

Modalidad presencial

Nivel: general

Días: domingos

19 abril, 10 mayo, 14 junio

Horario: de 10.30 a 14 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 18 €

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

Modalidad presencial y online

Nivel: avanzado

Días: domingos

12 abril, 7 junio, 28 junio

Horario: de 10.30 a 14 h.

Contribución:

Socios: 20 €

No socios: 45 €

(60 € con otras clases)



Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: 12 y 26 abril; 12 y 26 mayo; 10 y 24 junio

Práctica regular

Modalidad presencial y online

Nivel: avanzado
(iniciados tantra)

Saka dawa

Celebración del Aniversario de Buda Sakyamuni

Dirigido a: Todos los practicantes budistas

Día de práctica

Modalidad presencial

Día: 31 de mayo
Horario: se anunciará



Retiros

Retiro del puente de mayo

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Se anunciará.

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

Días:
del 30 de abril al 3 de mayo

Horario y detalles: se anunciará

Retiro de verano

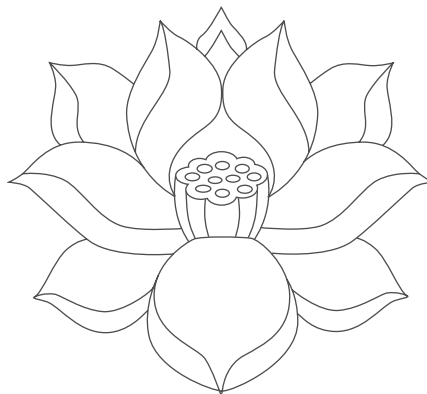
Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Se anunciará.

Dirigido a: Todos los practicantes, de FB3 en adelante.

Días:
del 26 de julio al 2 de agosto

Horario y detalles: se anunciará



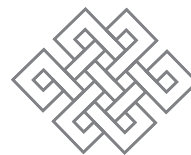
Información e inscripciones

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

Recepción
93 435 47 37 - 646 003 595
Lu - Vi 17 - 20:30 h.

Contáctanos
inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos



Programa de Actividades

Curso 2025–26 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2026)

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: 19 a 20.15h (a partir de mayo)

Domingo: de 19 a 20.15 h. (online)

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 y estiramientos

Prof.: **Laura García**

Contenido: Práctica que ayuda a devolver el equilibrio postural, relajando tensiones físicas e internas, generando un estado de bienestar general. Se realiza mediante estiramientos de cadenas musculares, ejercicios correctivos y otras técnicas corporales. Enfocada desde un punto de vista holístico (no es un sistema mecanicista). Su práctica se realiza desde la atención consciente, de forma lenta, progresiva y en general, en descarga (en el suelo)

Dirigido a: todo tipo de practicantes *(abstenerse personas con dificultades para estirarse en el suelo y levantarse)

Taller

Días: viernes

24 abril, 29 mayo, 12 junio

Horario: de 18.30 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 15 €

Taller de estiramientos

Para antes y después de la postura de meditación

Prof.: **Laura García**

Contenido: Estiramientos para facilitar la postura de meditación, diferenciando entre ejercicios preparatorios y para después de la práctica. En cada bloque se darán diferentes opciones, escogiendo aquella que se adapte mejor a tus necesidades. Algunos de sus beneficios son: propiciar la estabilidad de la postura de meditación, relajar tensiones físicas, ayudar a mantener el equilibrio corporal, reducir el nivel de estrés, etc. Se recomienda traer ropa cómoda, libreta y bolígrafo.

Dirigido a: especialmente a practicantes de meditación o a aquellas personas que hayan asistido a otros talleres de gimnasia.

Taller

Día: viernes 10 de julio

Horario: de 18.30 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 15 €



Terapias

Shiatsu

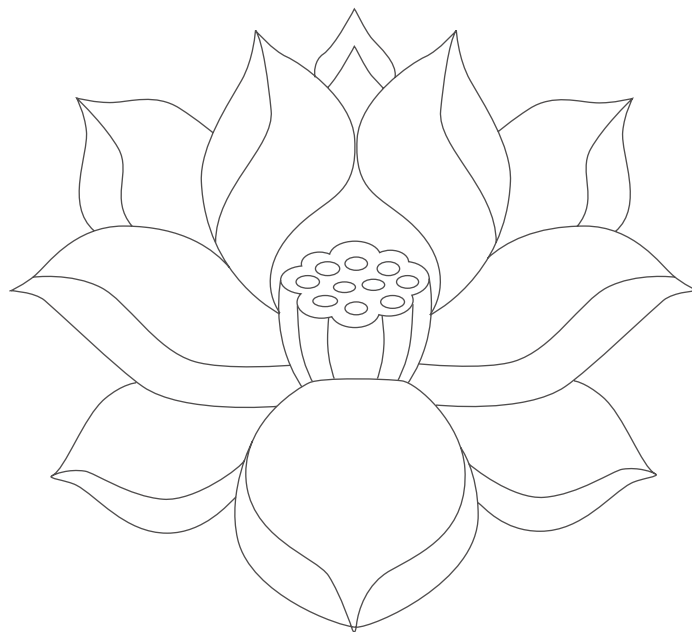
Terapeuta **Francesc Salamero**

Titulado en shiatsu

El shiatsu es una terapia manual procedente de Japón. Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión. Además promueve y mantiene la salud y el bienestar de la persona.

Sesiones individuales

Para más información:
Francesc Salamero
606457332



Información e inscripciones

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

 **Recepción**
93 435 47 37 - 646 003 595
Lu - Vi 17 - 20:30 h.

 **Contáctanos**
inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos
  



Programa de Actividades

Curso 2025–26 - 3^{er} trimestre (abril a junio, 2026)



Actividades Sociales

Wandering... but not lost

Dirección: **Paul MacGowan**

EE.UU, 2021, 89' Género: Documental (V.O.S.E)

Wandering... but not lost es un relato íntimo del retiro de cuatro años y medio de Mingyur Rinpoche, intercalado con sus propias enseñanzas sobre cómo aplicar la sabiduría budista a nuestra vida cotidiana moderna.

Cinefórum

Día: sábado 18 de abril

Horario: 16.30 h.

Contribución: voluntaria

Francesco

Dirección: **Liliana Cavani**

Italia, 1989, 118' Género: Biográfico

En 1226, después de la muerte de San Francisco de Asís, sus amigos más cercanos, entre ellos Santa Clara, hablan de la vida del santo. Francisco nace en el seno de una familia de ricos comerciantes y vive rodeado de comodidades. Pero un día se encuentra cara a cara con el sufrimiento humano, y su existencia cambia radicalmente: la existencia de Dios se le hizo patente a través de los pobres, y desde entonces decidió vivir como Jesucristo, renunciando a todas sus riquezas y viviendo en comunión con la naturaleza.

Cinefórum

Día: sábado 9 de mayo

Horario: 16.30 h.

Contribución: voluntaria

Una pastelería en Tokio

Dirección: **Naomi Kawase**

Japón, 2015, 113 min' Género: Drama

Sentaro tiene una pequeña pastelería en Tokio en la que sirve dora-yakis (pastelitos rellenos de una salsa llamada *an*). Cuando una simpática anciana se ofrece a ayudarlo, él accede de mala gana, pero ella le demuestra que tiene un don especial para hacer *an*. Gracias a su receta secreta, el pequeño negocio comienza a prosperar. Con el paso del tiempo, Sentaro y la anciana abrirán sus corazones para confiarse sus viejas heridas.

Cinefórum

Día: sábado 13 de junio

Horario: 16.30 h.

Contribución: voluntaria



Celebración

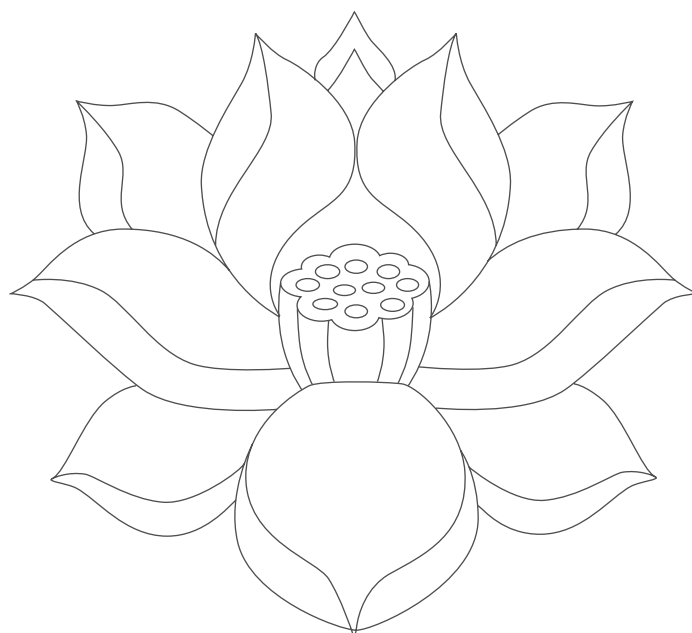
Fiesta de fin de curso

Una oportunidad para que podamos reunirnos junto a todos los compañeros y disfrutar de buena comida y alegría festiva, para compartir impresiones y celebrar un año de práctica e inspiración.

Celebración

Día: sábado 4 de julio

Horario y detalles: se anunciará



Información e inscripciones

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

 **Recepción**
93 435 47 37 - 646 003 595
Lu - Vi 17 - 20:30 h.

 **Contáctanos**
inscripciones@dharmadhatu.es
www.dharmadhatu.es

Síguenos
  