



CURSO 2026-2027 · TRIMESTRE 1

Dharmadhatu

Programa de Actividades · 1er Trimestre 2026-2027

Centro de budismo y meditación en Barcelona. Una tradición viva, practicada con rigor y hospitalidad, en lenguaje de hoy.



Área Dharma

Cursos de formación en budismo y meditación

Formación en Budismo - Clases regulares en curso

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Varios niveles

- **FB.2** – Un camino gradual al Despertar. Domingo/mes (ver calendario)
- **FB.3** – martes, 19.30 a 21 h (presencial) — Visión (cont.)
- **FB.4** – lunes, 19.30 a 21 h (presencial) — El vajrayana (cont.)
- **FB.3** – miércoles, 19 a 20.30 h (presencial) —Bodhisattvacharyavatara (cont.)
- **FB-textos** – jueves, 20.15 a 21.30 h (presencial/online) — Texto para la práctica

TIPO	Formación continua	SOCIOS	NO SOCIOS
MODALIDAD	Presencial/Online	25€	60€

Cursos y talleres

FB2 — Mahayana: Un camino gradual al Despertar

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Tras FB1 e interesados en adentrarse en la práctica del budismo.

Presentación de los temas de reflexión y práctica que permiten avanzar en el camino gradual del Mahayana al Despertar. Un domingo al mes.

TIPO	Formación continua
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Domingos 25 oct., 22 nov. y 20 dic.
HORARIO	De 10.30h a 14.00h

SOCIOS	NO SOCIOS
15€	40€



Área Dharma

El kit de meditación: Todo lo que necesitas saber para meditar

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Neófitos y principiantes principalmente.

Conocimientos teóricos y prácticos para aprender a meditar, y aplicación de técnicas clave para establecer una práctica personal.

TIPO	Taller
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	14 y 15 de noviembre
HORARIO	Sábado: de 10.30h a 14.00h y de 15.30h a 18.30h Domingo de 10.30h a 14.00h

SOCIOS	NO SOCIOS
50€	85€

Meditación y práctica

Práctica de meditación

IMPARTIDO POR Basili Llorca · Monitores

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes.

Práctica de la meditación.

TIPO	Práctica regular
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Semanalmente
HORARIO	Martes de 18.30h a 19.30h Jueves de 18.45h a 19.45h

SOCIOS	NO SOCIOS
Voluntaria	20€ (x1) 30€ (x2)

Práctica de preliminares

IMPARTIDO POR Monitores

DIRIGIDO A Estudiantes de FB a partir de FB4.

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

MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Semanal: lunes Mensual: sábados (17 oct., 21 nov., 12 dic.)
HORARIO	Lunes: 18.15h Sábado: 12.30h

SOCIOS	NO SOCIOS
Voluntaria	18€



Área Dharma

Intensivos de calma mental

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes, especialmente de los primeros cursos de FB.

Práctica de la meditación *samatha* para la calma mental. Una vez al mes.

TIPO	Práctica regular
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	18 oct., 22 nov. y 13 dic.
HORARIO	De 10.30h a 14.00h

SOCIOS	NO SOCIOS
Voluntaria	18€

FB – Práctica domingos

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Practicantes que hayan completado la formación en budismo (FB).

Explicación y práctica de la contemplación y prácticas complementarias.

TIPO	Práctica regular
MODALIDAD	Presencial/Online
FECHAS	4 oct. y 8 nov.
HORARIO	De 10.30h a 14.00h

SOCIOS	NO SOCIOS
20€	45€

Tsog / Ganapuja

DIRIGIDO A Practicantes del Vajrayana

Práctica avanzada para practicantes del Vajrayana.

TIPO	Día de práctica
MODALIDAD	Presencial/Online
FECHAS	21 sept., 5 y 21 oct., 4 y 19 nov., 3 y 19 dic.
HORARIO	Consultar

SOCIOS	NO SOCIOS
Consultar	Consultar



Área Dharma

Celebración del Aniversario de Lama Tsong Kapa

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Todos los practicantes (a partir de FB2).

Práctica del yoga del maestro con recitación de *miktsemas*.
Conclusión con Lama Chöpa y tsog.

TIPO	Día de práctica
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Jueves 3 de diciembre
HORARIO	Se anunciará

SOCIOS	NO SOCIOS
<i>Consultar</i>	<i>Consultar</i>

Retiros

Retiro

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Todos los practicantes, de FB2 en adelante.

Próximamente anunciaremos más detalles.

MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Del 4 al 8 de diciembre

SOCIOS	NO SOCIOS
<i>Consultar</i>	<i>Consultar</i>



Área Cuerpo y Mente

Yoga Hatha

Clases semanales de yoga

IMPARTIDO POR Laura García

- **Martes y jueves mañanas:** de 10.00h a 11.15h
- **Lunes tarde:** de 18.30h a 19.45h
- **Jueves tarde:** de 19.00h a 20.15h
- **Domingo tarde:** de 19.00h a 20.15h (on line)

Consulta el día de prueba con tu profesora.

Contribución (1 o 2 clases a la semana):

- **Socios:** 10€ - 20€ / mes
- **No socios:** 37€ - 47€ / mes

MODALIDAD

Presencial/Online

FECHAS

Semanalmente: lunes, martes, jueves y domingo.

HORARIO

Alternancia mañanas/tardes.
Ver más detalles en la descripción.

SOCIOS

Consultar

NO SOCIOS

Consultar

Taller de relajación

IMPARTIDO POR Laura García

DIRIGIDO A Todos los practicantes, incl. neófitos.

Práctica sencilla en la que se combinan diferentes técnicas. Se pone el énfasis en ejercicios para liberar la respiración y soltar tensiones físicas. Se completa la práctica con una relajación (nidra). Una práctica global, amable y atenta que nos aportará bienestar físico y mental. Traer ropa cómoda.

TIPO

Día de práctica

MODALIDAD

Presencial

FECHAS

Viernes 27 de noviembre

HORARIO

De 18.45h a 20.00h

SOCIOS

Voluntaria

NO SOCIOS

15€



Área Cuerpo y Mente

Estiramientos y gimnasia correctiva

IMPARTIDO POR Laura García

DIRIGIDO A Todos los practicantes

Práctica de estiramientos de cadenas musculares y ejercicios correctivos, realizados de forma lenta, consciente y progresiva. En general, en descarga (en el suelo) y con una visión holística.

Objetivos:

- Contribuir al equilibrio postural.
- Calmar la mente, desarrollar la atención y ganar una percepción más abierta, menos conceptual.
- Facilitar la práctica de la postura de meditación, entre otros.

*Abstenerse personas con dificultades para estirarse en el suelo y levantarse

TIPO

Día de práctica

MODALIDAD

Presencial

FECHAS

23 oct., 13 nov., 11 dic.

HORARIO

De 18.30h a 20.00h

SOCIOS

Voluntaria

NO SOCIOS

15€



Área Cuerpo y Mente

Yoga en la naturaleza

IMPARTIDO POR Laura García

DIRIGIDO A Todos los practicantes

Yoga en la naturaleza en un entorno inspirador. Pasearemos por la montaña hasta llegar al lugar de la práctica, que constará de preparaciones, encadenamientos, posturas, ejercicios de respiración, meditación en movimiento. Finalizaremos con una puesta en común.

- **Material:** Ropa y calzado cómodos, esterilla o toalla, agua y tentempié.
- **Lugar:** Corbera de Llobregat (a 30 minutos de Barcelona)
- **Transporte:** Bus E8 (empresa Autocorb). Salida desde la parada de metro María Cristina (L3), a las 9.30h (se aconseja llegar 10 minutos antes).

*Necesario reservar plaza en recepción o a través de la monitora de yoga.

TIPO	Día de práctica
MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Sábado 17 de octubre
HORARIO	De 10.00h a 13.00h

SOCIOS	NO SOCIOS
Voluntaria	15€

Masajes terapéuticos

Masaje Shiatsu

IMPARTIDO POR Francesc Salamero

DIRIGIDO A Cualquier persona interesada

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.

Para más información contactar con **Francesc Salamero** en el teléfono: **606457332**.

TIPO	Sesiones individuales
MODALIDAD	Presencial

SOCIOS	NO SOCIOS
Consultar	Consultar



Área Social

Apertura del curso

IMPARTIDO POR Basili Llorca

DIRIGIDO A Todos los practicantes.

Inicio del primer trimestre del Curso 2026/2027 en Dharmadhatu. Se realizará una sesión práctica de meditación para dar comienzo al curso.

MODALIDAD Presencial

FECHAS Martes 22 de septiembre

Cinefórum

Cinefórum: PIG AT THE CROSSING

(Bután, 2024, 122 minutos) · Dirección: Khyentse Norbu · Drama, sobrenatural · (V.O.S.E)

DIRIGIDO A Todos los públicos.

Dolom, un joven *youtuber*, tiene una aventura con Deki, una mujer casada. Tras su muerte accidental, el alma de Dolom entra en el bardo. Guiado a enfrentarse a sus decisiones pasadas, debe renunciar a los apegos para seguir adelante o permanecer atrapado indefinidamente.

<https://www.filmaffinity.com/es/film401907.html>

MODALIDAD Presencial

FECHAS Sábado 17 de octubre

HORARIO 16.30h

SOCIOS

Aportación libre

NO SOCIOS

Aportación libre



Área Social

Cinefórum: NOMADLAND

(USA, 2020, 108 min) · Dirección: Chloé Zhao · Drama, road movie · (ES)

DIRIGIDO A Todos los públicos.

Fern es una mujer de mediana edad que, después de perderlo todo durante la recesión, se embarca en un viaje hacia el Oeste americano viviendo como una nómada en una caravana. Tras el colapso económico que afectó también a su ciudad en la zona rural de Nevada, se pone en camino para explorar una vida fuera de la sociedad convencional.

<https://www.filmaffinity.com/es/film816686.html>

MODALIDAD	Presencial	SOCIOS	NO SOCIOS
FECHAS	Sábado 21 de noviembre	Aportación libre	Aportación libre
HORARIO	16.30h		

Cinefórum: JO, QUÉ NOCHE! (After Hours)

(USA, 1985, 94 min) · Dirección: Martin Scorsese · Comedia negra, drama · (ES)

DIRIGIDO A Todos los públicos.

En Nueva York, el programador informático Paul Hackett tiene una cita con Marcy, una mujer que conoce en una cafetería, y acaba en el espacioso loft de ella en el Soho, en el bajo Manhattan. Allí Paul conoce a la inquietante compañera de piso de Marcy, la artista Kiki, y la noche toma un rumbo cada vez más extraño y amenazante.

<https://www.filmaffinity.com/es/film345042.html>

MODALIDAD	Presencial	SOCIOS	NO SOCIOS
FECHAS	Sábado 12 de diciembre	Aportación libre	Aportación libre
HORARIO	16.30h		

Celebración

Brindis fin de año

DIRIGIDO A Todos los practicantes.

Se anunciarán los detalles más adelante.

MODALIDAD	Presencial
FECHAS	Viernes 18 de diciembre
HORARIO	Horario por confirmar
SOCIOS	NO SOCIOS
Consultar	Consultar



Información *e inscripciones.*

DHARMADHATU

Castillejos 274, bajos
08025 Barcelona
(L2/L5 Sagrada Familia)

RECEPCIÓN

93 435 47 37
646 003 595
Lu - Vi, 17.00h a 20.30h

CONTACTO

inscripciones@dharmadhatu.es
dharmadhatu.es
@ [@dharmadhatu_bcn](https://www.instagram.com/dharmadhatu_bcn)