

Programa de Actividades

Curso 2020–21 - 2º trimestre (enero a marzo, 2021)

Área **Dharma**

Formación en budismo y meditación

Clases regulares formación en budismo

Prof.: **Basili Llorca**

FB4 (*Vajrayana*): **martes, 19 a 20:15 h.**

FB2 (*Camino gradual al Despertar*): **martes, 20:15 a 21:30 h.**

FB3 (*Bodhisatvacharyavatara*): **miércoles, 20 a 21:30 h.**

FB-práctica: **jueves, 20:15 a 21:30 h.** y un **domingo** al mes (ver pg.3)

Formación continua

Nivel: varios

Día: **una sesión semanal**

Duración: Curso lectivo

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes



Cursos y talleres

¡NUEVO!

Dakini Upadesha

Instrucciones concisas a una dakini que canta

Dirigido por **Elías Capriles**

Contenido: Instrucciones para distinguir la gnosis primordial de meras experiencias; auto-liberación del pensamiento en contemplación de trances meditativos samsáricos; al verdadero maestro del falso; y las verdaderas de las falsas actualizaciones de las enseñanzas. Se combinará con la práctica de *rushen* o *semdzin*.

Dirigido a: Practicantes con la transmisión directa de dzogchen.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Curso

Días: **29, 30 y 31 de enero**

Horario:

vi. de 19 a 20:30 h.

sab. y do. de 10:30 a 13:30 h.
y de **15:30 a 18:30 h.**

Contribución:

Socios: 45 €

No socios: 75 €

Requiere inscripción previa

Kit básico de meditación

Todo lo que necesitas saber para meditar

Prof.: **Basili Llorca**

Contenido: Explicación de los conocimientos necesarios sobre la meditación y sus técnicas esenciales para poder llevar una práctica personal de la meditación.

Dirigido a: Neófitos y principiantes.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Taller fin de semana

Nivel: básico

Día: **sábado 27 y domingo 28 febrero**

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



¡NUEVO!

Purificación y vacuidad

Dirigido por **Nicolás Viñés**

Contenido: Combinar la práctica de purificación de Vajrasatva con la meditación en la vacuidad es uno de los métodos más eficaces de purificación.

Dirigido a: Practicantes con conocimiento del camino gradual (a partir de FB2)

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Taller

Nivel: general

Días: domingo 21 febrero

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

Socios: 15 €

No socios: 25 €

Requiere inscripción previa

Introducción al budismo y su práctica

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Exposición de los principios básicos del budismo, su filosofía de vida y su práctica.

Dirigido a: Neófitos e interesados en conocer la filosofía y práctica del budismo.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Curso

Nivel: introductorio

Días: 20 y 21 marzo

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



Meditación y práctica

Práctica de meditación

Dirigido por **Basili Llorca**

Contenido: Práctica de la meditación.

Dirigido a: Todo tipo de practicantes.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica semanal

Nivel: general

Días: jueves

Horario: de 19 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa

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.

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica semanal

Nivel: general

Días: miércoles

Horario: de 19 a 20 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 20 € / mes

Requiere inscripción previa

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).

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica mensual

Nivel: general

Días: domingos

17 ene., 14 feb. y 14 mar.

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).

Modalidad: online y/o presencial (según las circunstancias)

Práctica domingos

Nivel: avanzado

Días: domingos

10 ene., 7 feb. y 7 mar.

Horario: de 10:30 a 14 h.

Contribución:

Socios: 20 € / mes

No socios: 48 € / mes

Requiere inscripción previa

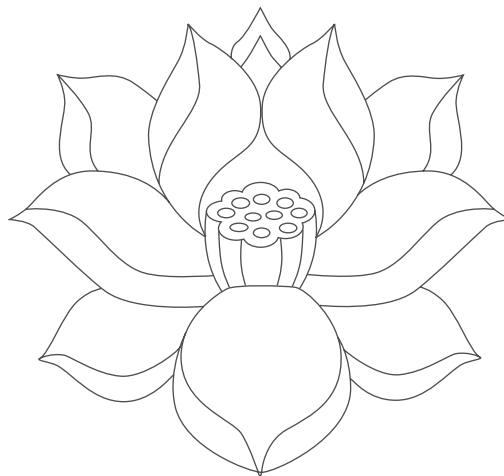
Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana


Días: enero 8 y 23 | febrero 6 y 22 | marzo 8 y 23

Práctica regular


Nivel: avanzado
(iniciados tantra)



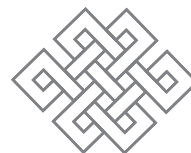
Información e inscripciones

 **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 2020–21 - 2º trimestre (enero a marzo, 2021)

Área **Cuerpo-mente**



Yoga Hatha

Clases presenciales

Prof.: **Laura García**

Mañanas: lunes y jueves de 10 a 11:15 h.

Tardes: jueves de 18:45 a 20 h.

Consulta el día de prueba con tu profesora
También clases particulares

Sesiones semanales

Aportación: 1 - 2 clases sem.:

Socios: 10 - 20 € / mes

No socios: 37 - 47 € / mes

Matrícula gratuita

Aforo limitado

Clases online

Prof.: **Laura García**

Contenido: Centramiento / motivación, preparaciones / encadenamientos, posturas básicas, prácticas de respiración / pranayama, relajación / meditación. Todo ello desde la atención consciente, adaptando la práctica a tus posibilidades, armonizando respiración y movimiento.

Material: Colchoneta, cojín, manta, ropa cómoda. Es importante tener preparado el lugar de práctica 10 minutos antes de conectar.

Nota: Puedes utilizar este espacio para recuperar alguna clase presencial a la que no hayas podido asistir.

Fin de semana

Nivel: medio (no principiantes)

Días: domingos

Horario: de 19 a 20:15 h.

Contribución:

Mensual: 37 € / mes

Puntual: 11 € / sesión

Requiere inscripción previa

Practica de relajación *yoga-nidra*

Prof.: **Laura García**

Contenido: Técnica sencilla que induce de forma progresiva a un estado de interiorización, a través de la relajación consciente de cuerpo y mente. En cada taller enfatizaremos en uno de sus apartados (Sankalpa, rotación de la consciencia, sensaciones opuestas...). Se enviarán apuntes.

Material: colchoneta, cojín, manta, ropa cómoda. Es importante tener preparado el lugar de práctica 10 minutos antes de conectar.

Fin de semana

Nivel: general

Días: sábados

23 ene., 20 feb. y 20 mar.

Horario: de 19 a 20:15 h.

Contribución:

Socios y alumnos: voluntaria

No socios: 10 € / mes

Requiere inscripción previa



Pilates

Clases semanales

Prof.: Lidia Blanch

Pilates & relajación: martes de 18 a 19 y de 19 a 20 h.

Pilates terapéutico: jueves de 17 a 18:15 h.

Consultar otros horarios y clases individuales.

Clases semanales

Aportación: (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.

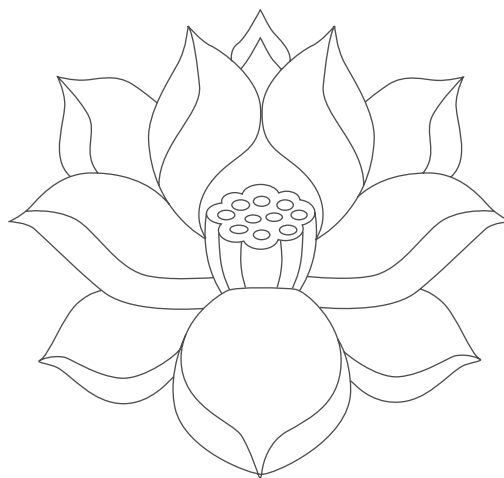
Es adecuado para aliviar dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa, depresión.

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

