Programa de Actividades

Curso 2025–26 - 2º trimestre (enero a marzo, 2026)

Área ***Dharma***

Formación en budismo y meditación

Clases regulares en curso

Prof: **Basili Llorca**

FB.1 ***Fundamentos del budismo***. Inicio, domingo/mes desde enero (presencial)
FB.2 ***Camino gradual al Despertar*** (cont.) martes, 19.30 a 21 h. (presencial)
FB.3c ***Bodhisattvacharyavatara*** (cont.) lunes, 19.30 a 21 h. (presencial)
FB.3b ***Adiestramiento mental*** 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

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, 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
25 ene., 22 feb., 22 mar.
Hora: de **10.00** a **14.00** h.

Contribución:
Socios: 15 € / mes
No socios: 40 € / mes

Cursos y talleres

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 17** de **enero**
de **10.30** a **14** h.
y de **15.30** a **18.30** h.
domingo 18 de **enero**
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 **19** a **20** 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.
17 ene., 14 feb. y 14 mar.

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**
18 enero, 8 febrero, 8 marzo
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**
11 enero, **1 febrero**, **1 marzo**
Horario: de **10.30** a **14** h.

Contribución:
Socios: 20 €
No socios: 45 €
(60 € con otras clases)

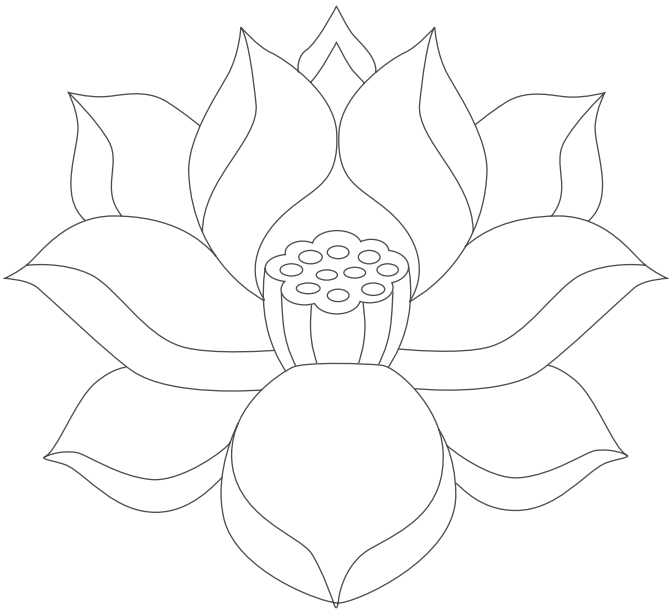
Tsog / ganapuja

Dirigido a: Practicantes del Vajrayana

Días: enero 13 y 28 | febrero 11 y 26 | marzo 13 y 28

Práctica regular
Modalidad presencial y online

Nivel: avanzado
(iniciados tantra)



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 - 2º trimestre (enero a marzo, 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.
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, 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). Cómo novedad en cada taller, incluiremos un ejercicio para antes y después de la postura de meditación.

Objetivos: ayudar a devolver el equilibrio postural, relajando tensiones físicas e internas, generando un estado de bienestar general.

Taller

Días: **viernes**
30 ene., 27 feb. 20 mar.

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 - 2º trimestre (enero a marzo, 2026)

Área ***Social***

Actividades Sociales

El viaje de Chihiro

Dirección: **Hayao Miyazaki**
Japón, 2001, 124' Género: Animación (Studio Ghibli)

Chihiro es una niña de diez años que viaja en coche con sus padres. Tras atravesar un túnel, llegan a un mundo fantástico, en el que no hay lugar para los seres humanos, sólo para los dioses de primera y segunda clase. Cuando descubre que sus padres han sido convertidos en cerdos, Chihiro se siente muy sola y asustada.

Cinefórum

Día: **sábado 17** de **enero**
Horario: **16.30** h.

Contribución: voluntaria

Encontrar la paz

Dirección: **Alejandro De Grazia, Adam Schomer.**
EE.UU., 2025, 71' Género: Documental

Comienza con la ilusión del control, una creencia que se desmorona cuando una mujer en crisis emprende la búsqueda de la verdadera paz a través de la sabiduría ancestral. Guiada por el monje budista Mathieu Ricard — *el hombre más feliz del mundo* — viaja por majestuosos paisajes de Islandia, aprendiendo lecciones atemporales sobre resiliencia y mindfulness.

Cinefórum

Día: **sábado 14** de **febrero**
Horario: **16.30** h.

Contribución: voluntaria

Sabiduría y felicidad

Dirección: **Barbara Miller, Philip Delaquis.**
Suiza - EE. UU, 2024, 90' Género: Documental

El Dalai Lama habla directamente a cámara sobre la paz interior, la felicidad y el potencial para un siglo XXI pacífico y feliz.

Cinefórum

Día: **sábado 14** de **marzo**
Horario: **16.30** h.

Contribución: voluntaria

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