



CURSOS Y ACTIVIDADES

| | | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| Autoconocimiento | • Saboreando la relajación: Relajación por la respiración | Sábado 7 | Sábado 4 | Sábado 16 |
| | • Saboreando la relajación: Relajación por la observación | Domingo 8 | Domingo 5 | Domingo 17 |
| | • La relajación: disfrutando de los sentidos. Educar los sentidos a aceptar lo positivo | Sábado 14 y domingo 15 | Sábado 18 y domingo 19 | Sábado 23 y domingo 24 |
| | • Atención al cuerpo, sanación de la mente: Conociendo mi cuerpo descubro mi mente | Sábado 21 | Sábado 25 | |
| | • Atención al cuerpo, sanación de la mente: Movimientos sutiles del cuerpo físico | Domingo 22 | Domingo 26 | |
| | • La armonía entre el cuerpo y la mente: Armonizando cuerpo y mente | Sábado 28 | | |
| | • La armonía entre el cuerpo y la mente: El arte de la serenidad | Domingo 29 | | |
| | • Seminario: Técnicas de Autoconocimiento y Meditación | | del sábado 9 al martes 12 de octubre / del sábado 30 de octubre al lunes 1 de noviembre | |
| Meditación | • Meditación 1er nivel | Domingo 22 | Domingo 26 | Domingo 24 |
| | • Meditación 2o nivel | | Domingo 5 | |
| | • Meditación 5º nivel | | Sábado 4 y domingo 5 (Garraf) | Del domingo 10 al martes 12 (Castellón) |
| | • Retiros personalizados de Calma Mental | Todos los fines de semana. retiros@monjesbudistas.org | | |
| Reiki | • Reiki Usui Tradicional y Tibetano 1er nivel | Domingo 8 (intensivo) | | |
| | • Reiki Usui Tradicional y Tibetano 2o nivel | | Domingo 26 (intensivo) | |
| Filosofía Budista | • Seminario: Budismo; ciencia de la felicidad | | Domingo 19 | |
| | • Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo: El budismo hoy. | | Sábado 4 | |
| | • Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo: La rueda de la vida. | | Sábado 25 | |
| | • Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo: Muerte y reencarnación. | | | Sábado 30 |
| | • Programa de estudios Filosóficos Budistas: Budismo para tu Vida (imprescindible 3er nivel de meditación) | Sábado 28 y domingo 29 | | Sábado 16 y domingo 17 |
| Práctica Budista | • Iniciación del Buda de la Medicina (Garraf) | Viernes 6 | | |
| | • Iniciación de Tara Blanca (Garraf) | | Viernes 17 | |
| | • Iniciación de Gonkar; Mahakala Blanco (Garraf) | | | Viernes 8 |
| | • Comentario de la sadhana de Tara Verde | Sábado 14 | | |
| | • Comentario de la sadhana de Tara Blanca | | Sábado 18 | |
| | • Práctica intensiva de Tara Verde | del Sábado 14 al Viernes 20 | | Sábado 23 y domingo 24 |
| | • Práctica intensiva de Chenrezig | del Sábado 21 al Viernes 27 | | |
| | • Programa Especial de Tara Blanca (más información en la web) | | Sábado 18 y domingo 19 | |
| | • Práctica intensiva de Gonkar, Mahakala Blanco | | | Del Sábado 9 al martes 12 |
| • Ritual de difuntos | | | Domingo 31 | |

Abierto todos los días, excepto lunes no festivos

- Ciclo de conferencias ¿Qué es la meditación? impartidas por monjes/as de la comunidad. Los fines de semana y días festivos. Estas conferencias son de entrada libre y tienen una duración aproximada de una hora.
- Talleres de Relajación de una hora de duración a cargo de los miembros de la comunidad. Todos los fines de semana y días festivos.
- La no asistencia a un curso u otra actividad deberá notificarse por escrito a castellon@monjesbudistas.org o personalmente en el área de acogida del monasterio, antes de diez días del inicio del mismo. A excepción de circunstancias muy especiales y que puedan ser acreditadas, el importe del curso no podrá ser devuelto si no se cumple este requisito. Del importe a devolver se deducirá la cantidad de 30€ en concepto de gastos administrativos y de gestión.
- La inscripción en un retiro o práctica intensiva deberá solicitarse por escrito como mínimo una semana antes de su inicio rellenando el formulario destinado a tal efecto, retiros@monjesbudistas.org

