



## CURSOS Y ACTIVIDADES

	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	
Autoconocimiento	• <b>Saboreando la relajación:</b> Relajación por la respiración	Sábado 7	Sábado 4	Sábado 16
	• <b>Saboreando la relajación:</b> Relajación por la observación	Domingo 8	Domingo 5	Domingo 17
	• <b>La relajación: disfrutando de los sentidos.</b> Educar los sentidos a aceptar lo positivo	Sábado 14 y domingo 15	Sábado 18 y domingo 19	Sábado 23 y domingo 24
	• <b>Atención al cuerpo, sanación de la mente:</b> Conociendo mi cuerpo descubro mi mente	Sábado 21	Sábado 25	
	• <b>Atención al cuerpo, sanación de la mente:</b> Movimientos sutiles del cuerpo físico	Domingo 22	Domingo 26	
	• <b>La armonía entre el cuerpo y la mente:</b> Armonizando cuerpo y mente	Sábado 28		
	• <b>La armonía entre el cuerpo y la mente:</b> El arte de la serenidad	Domingo 1 y Domingo 29		
	• <b>Seminario: Técnicas de Autoconocimiento y Meditación</b>		del sábado 9 al martes 12 de octubre / del sábado 30 de octubre al lunes 1 de noviembre	
Meditación	• <b>Meditación 1er nivel</b>	Domingo 22	Domingo 26	Domingo 24
	• <b>Meditación 2o nivel</b>		Domingo 5	
	• <b>Meditación 5º nivel</b>		Sábado 4 y domingo 5	
	• <b>Retiros personalizados de Calma Mental</b>	Todos los fines de semana. <a href="mailto:retiros@monjesbudistas.org">retiros@monjesbudistas.org</a>		
Reiki	• <b>Reiki para niños (de 7 a 11 y de 12 a 16 años)</b>		Domingo 19 (intensivo)	
	• <b>Reiki Usui Tradicional y Tibetano 1er nivel</b>	Domingo 29 (intensivo)		Domingo 10 (intensivo)
	• <b>Reiki Usui Tradicional y Tibetano 2o nivel</b>		Domingo 5 (intensivo)	
	• <b>Reiki Usui Tradicional y Tibetano 3er nivel</b>	Sábado 14 y domingo 15		
	• <b>Reiki Karuna 1er nivel</b>			Sábado 16 y domingo 17
	• <b>Reiki Karuna 2º nivel</b>			Sábado 23 y domingo 24
Filosofía Budista	• <b>Seminario: Budismo; ciencia de la felicidad</b>		Domingo 19	
	• <b>Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo:</b> El budismo hoy.		Sábado 4	
	• <b>Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo:</b> La rueda de la vida.		Sábado 25	
	• <b>Programa de Budismo Esencial: Orígenes y Fundamentos del Budismo:</b> Muerte y reencarnación.			Sábado 30
	• <b>Programa de estudios Filosóficos Budistas: Budismo para tu Vida</b> (imprescindible 3er nivel de meditación)	Sábado 28 y domingo 29		Sábado 16 y domingo 17
Práctica Budista	• <b>Iniciación del Buda de la Medicina</b>	Viernes 6		
	• <b>Iniciación de Tara Blanca</b>		Viernes 17	
	• <b>Iniciación de Gonkar; Mahakala Blanco</b>			Viernes 8
	• <b>Comentario de la sadhana del Buda de la Medicina</b>	Sábado 7		
	• <b>Comentario de la sadhana de Tara Verde</b>	Sábado 14		
	• <b>Comentario de la sadhana de Tara Blanca</b>		Sábado 18	
	• <b>Práctica intensiva de Chagna Dorje</b>	del Sábado 21 al Jueves 26		
	• <b>Práctica intensiva del Buda de la Medicina</b>	del Sábado 7 al Viernes 13		
	• <b>Práctica intensiva de Tara Verde</b>	del Sábado 14 al Viernes 20		
	• <b>Programa especial de Tara Blanca (más información en la web)</b>		Sábado 18 y domingo 19	
	• <b>Práctica intensiva de Gonkar, Mahakala Blanco</b>			Del Sábado 9 al martes 12
	• <b>Ritual de difuntos</b>			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 [garraf@monjesbudistas.org](mailto:garraf@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](mailto:retiros@monjesbudistas.org)

