

Cursos de meditación y budismo



Curso para principiantes de enseñanza y práctica de meditación budista

Aprende a meditar, a trabajar directamente con tus estados mentales y tomar iniciativa con tus emociones. En cada sesión: meditar, exploración teórica, preguntas, explorar la experiencia personal, dudas y dificultades.

Dirige: Prañāsiddhi, miérc. 19:00, 11 sept. al 23 oct., precio: 60€



No requiere exper.

Taller: El sistema de vida y entrenamiento espiritual de la CBT a través de la meditación Anapanasati

Veremos como esta práctica meditativa puede llevarnos a vivir, de manera gradual y cada vez mas profunda, el proceso implícito en el Sistema de Vida y Entrenamiento Espiritual que propone Ugyen Sangharakshita, fundador de la Orden y Comunidad Budista Triratna.

Dirige: Akasavajri, domingo 15 sept. 10:00-17:00, precio: 25€



Taller especial dirigido a mitras

Curso budismo: El noble sendero octuple

Una guía práctica para nuestro desarrollo personal "aquí y ahora." En el primer discurso del Buda comunicó: el sufrimiento que es inherente a la existencia, también la causa del sufrimiento, el cese del sufrimiento y el "camino" que conduce al cese de ese sufrimiento.

Dirige: Dharmanista, lunes 19:00, 30 sept. al 25 nov., precio: 80€



Personas con o sin experiencia

Curso: La esencia de mettabhavana

Mettabhavana es una meditación que suena muy bonita, pero a casi todo el mundo les cuesta. ¿Por qué? Después de más de 30 años practicándola y cuestionando su propia experiencia Vayiranatha quiere compartir su entendimiento de esta meditación hasta la fecha.

Dirige: Vayira, miércoles 19:00, 30 oct. al 5 dic., precio: 60€



Personas con experiencia

Curso budis.: Ética + emociones positivas

La Ética te ofrece un modelo de como actuaríamos, si estuviéramos siempre en contacto con lo mejor de nosotros mismos, "nuestros estados mentales positivos".

Dirige: Dharmanista, juev 17:30, 28 nov. al 19 dic., prec.: 40€



Personas con o sin experiencia

Taller: Palabras del Buda: Karaniyametta sutta

Uno de los textos más antiguos del Budismo sobre el amor. Exploración de este texto que proviene del sutta nipata, uno de los "libros" budistas más antiguos que existe.

Dirige: Vayira, domingo 1 dic- 10:00 a 17:00, precio: 30€



Personas con experiencia

Tarde de



Puertas Abiertas

¿Tienes algun amigo o amiga a quien le podría interesar visitar el Centro Budista?clases de meditación, yoga, pequeñas charlas, mantras etc. para la gente que no sabe nada del Budism, ni de meditación. Habrá tapas para picar e infusiones.

GRATIS: todos invitados!! **lunes 9 septiembre 17:30**

Retiros de verano en Amitavati



En Amitavati, a una hora de Valencia, un lugar hermoso en el que podemos disfrutar de la meditación y enseñanzas budistas, paz y tranquilidad y rituales. Ccreamos juntos un ambiente positivo y abierto a fin de poder conectar con nosotros mismos de una manera más profunda y creativa. Info: www.budismo-valencia.com

1

1er. retiro: Las 5 facultades espirituales
Dirigen: Amalamati y Dharmanista
Para personas con o sin experiencia
6 días, lun.19 al dom.25 agosto (290€)



2

2do. retiro: El circulo sagrado
Dirigen: Satyabhasana y Amalamati
Para personas con experiencia
6 días, lun. 26 agosto al dom.1 sept. (290€)
13 días, ambos retiros: 13 días 490€



Cursos en mindfulness y compassion



Curso: mindfulness para la salud: Vivir bien con la atención plena

Programa de auto-gestión de la enfermedad y el dolor y el estrés que a menudo surge a raíz de estas circunstancias difíciles. Trabajamos usando un enfoque multifacético con herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestras vidas. (incluye manual y 6 CDs)

Dirige: Adolf Guirao, martes 19:00, 10 sept. al 29 oct., precio: 170€



Personas con o sin experiencia

Cursos y talleres de comunicación



Curso Comunicar, amar, aprender:

Un encuentro con la comunicación, las palabras y los sentimientos. El tercer trimestre del curso "Educación de los sentimientos".

Con Juanjo Tarín, lunes 17:30 - 7 oct. al 11 nov, precio: 60€



Personas con o sin experiencia

Charla GRATIS de Comunicación No Violenta

Con Amalasiri, viernes 22 nov., 19:15, Todos invitados!

Taller de Comunicación No Violenta I

Desarrolla habilidades para relacionarte en armonía con tus valores. (Basado en el trabajo del Dr. M. B. Rosenberg. Dirige Amalasiri entrenadora certificada de Comunicación No Violenta.

Con Amalasiri, sáb.23-dom.24 nov., precio: 75€



Personas con o sin experiencia

Retiro urbano: Brillar como las estrellas



9 al 17 de noviembre

Un retiro urbano nos brinda una magnífica oportunidad de ir más lejos en nuestra práctica del dharma sin salir de la ciudad. También es una manera de reunirnos y practicar juntos sabiendo a la vez que estamos participando en un evento que se celebra en centros Triratna de muchos otros países. El tema del retiro es METTA o amor desinteresado. Cada día enfocaremos las actividades en un aspecto diferente de esta cualidad tan básica de la vida humana. Exploraremos temáticas tan diversas como la gratitud, la ecología, la amistad, el conflicto y su resolución, la generosidad. Habrá meditación en la calle, se ofrecerá la oportunidad de estudiar, escuchar charlas, meditar y participar en talleres y debates sobre temas relevantes de la vida contemporánea. Habrá actividades para niños.





Clases abiertas de meditación

- Lunes 20:00 Sudaka
- Miércoles 11:00 Vayira y Sadhita
- Jueves 17:00 Amalamati
- Sábado 19:00 Paramachitta y Sumna

Para venir a las clases abiertas no es necesario tener experiencia ni reservar... Un espacio para aprender a meditar, meditar junto a otros y con la amable guía de un maestro experimentado. Por favor ven 15 min. antes de la hora inicio.

Yoga - Medita. para NIÑ@S



Sábados 19:00 con Ester

Puya y medita.

Sábados 19:00
Con Amalamati

Clases de yoga, taichi, pilates y aikido

Tanto el Tai chi como el Yoga son como meditación en movimiento. Disfrutamos nuestro cuerpo en movimiento y a través de posturas, bailando con el flujo de la respiración, siempre presente, con gracia.

	mañana	tarde
lunes	Cualquier clase prueba GRATIS	PILATES Giuliana 18:00 - 19:15 YOGA Clania 20:00 - 21:15
martes	YOGA DINAMICO Sudaka 10:00 - 11:15	YOGA Sudaka 15:15 - 16:30 YOGA Ada 20:00 - 21:15
miércoles	YOGA SUAVE Isabel 10:00 - 11:15	TAI-CHI Giuliana 18:00 - 19:15 YOGA Clania 20:00 - 21:15
jueves	YOGA DINAMICO Sudaka 10:00 - 11:15	YOGA Sudaka 15:15 - 16:30 YOGA Ada 20:00 - 21:15
viernes		YOGA Clania 18:00 - 19:15

Eventos especiales

Celebraciones

- Cumpleaños de Bhante Sangharákhita, sábado 14 sept. 19:00
- Día de Padmasambhava, domingo 22 septiembre, 10:30
- Día del Dr. Ambedkar, miércoles 16 octubre, 19:00
- Día de la Sangha, domingo 17 noviembre, 10:30

1 clase: semanal 35€ al mes,
2 clases: semanales 50€ mes,

Matricula 35€ hasta el 30 sept. GRATIS

Curso introductorio de Aikido

Aikido es un poderoso arte de defensa personal no violento que a su vez promueve el desarrollo humano del individuo. Javier cuenta con 12 años de experiencia, cinturón negro 1º dan y monitor por la British Aikido Board.

sábados 16:30 - 28 sept. 6 semanas, con Javier, precio: 60€
Clase semanal: sábados 11:30 - 13:00, con Javier, precio: 40€ por mes.

Taller de yoga y meditación. sábados de 10:00 a 14:00

Exploraremos los obstáculos mentales, emocionales y energéticos que pueden surgir en nuestra práctica de yoga y usar asanas como antídotos.

26 oct., 22 nov. con Clania y Sudaka, precio: 20€

El dinero no es un impedimento para participar de nuestras actividades. Por favor habla con nosotros, intentaremos ayudarte.



Miembros fundadores de la Federación de Comunidades Budistas de España



Centro Budista Triratna Valencia
www.budismo-valencia.com
C/ Sagunto 97, t 96 348 0892