



Dharmadhatu

PROGRAMA · 3ER TRIMESTRE 2026

CURSO 2025 — 2026 · TERCER TRIMESTRE

Programa *de actividades.*

Abril — junio, 2026. Todas las áreas. Formación en budismo, meditación, cuerpo y encuentro.



01 — ÁREA

Dharma, *el estudio.*

Formación continua en budismo y meditación. Textos, contemplación y práctica sostenida durante el tercer trimestre del curso lectivo, con retiros de primavera y verano.



Formación en *budismo y meditación.*

Clases regulares en curso y taller trimestral, dirigidas por Basili Llorca. Formación continua durante el curso lectivo.

FB · 01 Fundamentos del budismo

Primer curso de la formación en budismo (FB1) · un domingo al mes

Prof. Basili Llorca · presencial · formación continua

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.

DÍAS	26 abr · 31 may · 21 jun
HORARIO	10.00 — 14.00 h
NIVEL	Básico · general

SOCIOS	NO SOCIOS
15 €/mes	40 €/mes

FB · 02 Camino gradual al Despertar

Continuación · segundo curso de la formación en budismo

Prof. Basili Llorca · presencial · formación continua

Recorrido gradual por las etapas del camino budista, integrando estudio y práctica sostenida en el marco del Lam Rim.

DIRIGIDO A Alumnos que han completado FB1 o equivalente.

DÍA	Martes
HORARIO	19.30 — 21.00 h
NIVEL	Intermedio

SOCIOS	NO SOCIOS
25 €/mes	60 €/mes



Formación en *budismo y meditación.*

Clases regulares en curso y taller trimestral, dirigidas por Basili Llorca. Formación continua durante el curso lectivo.

FB · 04 El vajrayana

Continuación · cuarto curso de la formación en budismo

Prof. Basili Llorca · presencial · formación continua

Estudio del vajrayana como vehículo del budismo tibetano: fundamentos, ética tántrica y visión de la práctica del yoga de la deidad.

DIRIGIDO A Alumnos que han completado los cursos previos de FB.

DÍA	Lunes
HORARIO	19.30 — 21.00 h
NIVEL	Avanzado

SOCIOS	NO SOCIOS
25 €/mes	60 €/mes

FB · 3C Bodhisattvacharyavatara

Continuación · lectura y comentario del texto de Shantideva

Prof. Basili Llorca · presencial · formación continua

Lectura comentada del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva: introducción a la conducta del bodhisattva, la mente del despertar y las seis perfecciones.

DIRIGIDO A Practicantes con formación budista previa.

DÍA	Miércoles
HORARIO	19.00 — 20.30 h
NIVEL	Avanzado

SOCIOS	NO SOCIOS
25 €/mes	60 €/mes



Formación en *budismo y meditación*.

Clases regulares en curso y taller trimestral, dirigidas por Basili Llorca. Formación continua durante el curso lectivo.

FB · TEXTOS Texto de práctica

Continuación · estudio y recitación del texto

Prof. Basili Llorca · presencial / online · formación continua

Estudio y recitación guiada del texto de práctica, con explicación de sus secciones y del significado ritual y contemplativo.

DIRIGIDO A Practicantes que sostienen una práctica formal regular.

DÍA	Jueves
HORARIO	20.15 — 21.30 h
NIVEL	Avanzado

SOCIOS	NO SOCIOS
25 €/mes	60 €/mes

TALLER El kit de *meditación*

Todo lo que necesitas saber para meditar

Basili Llorca · presencial · requiere inscripción previa

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.

DÍAS	Sáb 9 may · Dom 10 may
HORARIO	10.30 — 14 · 15.30 — 18.30 h
NIVEL	Básico

SOCIOS	NO SOCIOS
50 €	85 €



Meditación, *práctica y retiros.*

Sesiones semanales, intensivos mensuales, prácticas avanzadas y retiros de primavera y verano.

MP · SEM Práctica de meditación

Sesiones semanales guiadas

Basili Llorca y monitores · presencial

Sesiones semanales de práctica de la meditación, guiadas por Basili Llorca y el equipo de monitores del centro.

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes.

MARTES 18.30 — 19.30 h
JUEVES 18.45 — 19.45 h
NIVEL Abierto

SOCIOS NO SOCIOS
voluntaria 20 — 30 €/mes

MP · FB4+ Práctica de preliminares

Fundamento y preparación para la contemplación

Monitores · presencial · requiere inscripción previa

Práctica de preliminares combinados como fundamento y preparación para la contemplación, con sesión semanal y encuentro mensual ampliado.

DIRIGIDO A Estudiantes de FB a partir de FB4.

SEMANAL Lunes 18.15 h
MENSUAL Sáb 18 abr · 9 may · 13 jun — 12.30 h
NIVEL FB 4+

SOCIOS NO SOCIOS
voluntaria 18 €/mes



Meditación, *práctica y retiros.*

Sesiones semanales, intensivos mensuales, prácticas avanzadas y retiros de primavera y verano.

MP · INT Intensivos de *calma mental*

Práctica mensual de samatha

Monitores · presencial · requiere inscripción previa

Sesiones mensuales dedicadas a la práctica sostenida de la meditación samatha (calma mental), en un formato intensivo de media jornada.

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes, especialmente de los primeros cursos de FB.

DOMINGOS

19 abr · 10 may · 14 jun

HORARIO

10.30 — 14.00 h

NIVEL

General

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

18 €

MP · FB FB — Práctica

Contemplación y prácticas complementarias

Basili Llorca · presencial y online

Explicación y práctica de la contemplación y de otras prácticas complementarias del camino budista, en sesión mensual.

DIRIGIDO A Practicantes que hayan completado la formación en budismo (FB).

DOMINGOS

12 abr · 7 jun · 28 jun

HORARIO

10.30 — 14.00 h

NIVEL

Avanzado

SOCIOS

20 €

NO SOCIOS

45 € (60 € combinado)



Meditación, *práctica y retiros.*

Sesiones semanales, intensivos mensuales, prácticas avanzadas y retiros de primavera y verano.

MP · TSOG Tsog · Ganapuja

Práctica regular del vajrayana

Presencial y online · nivel avanzado (iniciados tantra)

Ceremonia del ganapuja (ofrenda tántrica) practicada de forma regular a lo largo del trimestre, en presencial y online.

DIRIGIDO A Practicantes del Vajrayana.

ABRIL	12 · 26
MAYO	12 · 26
JUNIO	10 · 24

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

consultar

MP · SAKA Saka Dawa

Celebración del aniversario de Buda Sakyamuni

Día de práctica · presencial

Jornada dedicada a conmemorar el nacimiento, iluminación y paranirvana de Buda Sakyamuni, con práctica formal y ofrendas.

DIRIGIDO A Todos los practicantes budistas.

DÍA	Domingo 31 may
HORARIO	Se anunciará
NIVEL	Abierto

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

voluntaria



Meditación, *práctica y retiros.*

Sesiones semanales, intensivos mensuales, prácticas avanzadas y retiros de primavera y verano.

RET · MAY Retiro del *pueblo de mayo*

Retiro de primavera dirigido por Basili Llorca

Presencial · programa se anunciará

Retiro intensivo de práctica durante el pueblo de mayo.
Contenido y estructura del programa se anunciarán próximamente.

DIRIGIDO A Todos los practicantes, de FB2 en adelante.

DÍAS 30 abr — 3 may
HORARIO Se anunciará
NIVEL FB 2+

SOCIOS

consultar

NO SOCIOS

consultar

RET · VER Retiro de *verano*

Ocho días de práctica intensiva

Basili Llorca · presencial · programa se anunciará

Retiro largo de verano con práctica sostenida a lo largo de ocho días. Contenido y horarios se anunciarán próximamente.

DIRIGIDO A Todos los practicantes, de FB3 en adelante.

DÍAS 26 jul — 2 ago
HORARIO Se anunciará
NIVEL FB 3+

SOCIOS

consultar

NO SOCIOS

consultar



02 — ÁREA

Cuerpo y Mente, *el cuerpo consciente.*

Trabajo somático que prepara y sostiene la meditación:
yoga, gimnasia correctiva, estiramientos y terapia manual.



Cuerpo *y mente.*

Yoga semanal, talleres mensuales de gimnasia correctiva y estiramientos, y terapia individual.

CM · YOGA Yoga Hatha

Clases semanales · sin matrícula · plazas limitadas

Prof. Laura García · presencial y online

Clases regulares de Yoga Hatha en distintos horarios de mañana, tarde y online. Consulta el día de prueba con la profesora.

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes.

MAÑANA

Lun · Jue 10.00 — 11.15 h

TARDE

Lun 18.30 · Jue 19.00 (desde mayo)

ONLINE

Dom 19.00 — 20.15 h

SOCIOS

10 — 20 €/mes

NO SOCIOS

37 — 47 €/mes

CM · GIM Gimnasia correctiva *y estiramientos*

Taller mensual

Prof. Laura García · presencial

Práctica que ayuda a devolver el equilibrio postural, relajando tensiones físicas e internas. Se realiza mediante estiramientos de cadenas musculares, ejercicios correctivos y otras técnicas corporales, desde un enfoque holístico y consciente, en descarga (en el suelo).

DIRIGIDO A Todo tipo de practicantes. Abstenerse personas con dificultades para estirarse en el suelo y levantarse.

VIERNES

24 abr · 29 may · 12 jun

HORARIO

18.30 — 20.00 h

NIVEL

Abierto

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

15 €



Cuerpo *y mente.*

Yoga semanal, talleres mensuales de gimnasia correctiva y estiramientos, y terapia individual.

CM · EST Taller de *estiramientos*

Antes y después de la postura de meditación

Prof. Laura García · presencial

Estiramientos para facilitar la postura de meditación, diferenciando ejercicios preparatorios y de recuperación. Propician la estabilidad de la postura, relajan tensiones físicas y reducen el estrés. Trae ropa cómoda, libreta y bolígrafo.

DIRIGIDO A Especialmente practicantes de meditación o quienes hayan asistido a otros talleres de gimnasia.

DÍA
HORARIO
NIVEL

Viernes 10 jul
18.30 — 20.00 h
Meditadores

SOCIOS
voluntaria

NO SOCIOS
15 €

CM · SHI Shiatsu

Terapia manual de origen japonés

Francesc Salamero · titulado en shiatsu

El shiatsu es una terapia manual japonesa. Alivia dolores de espalda, lumbalgias, dolores cervicales, cefaleas, dolores musculares, insomnio, ansiedad, estrés, tensión nerviosa y depresión, promoviendo la salud y el bienestar general.

DIRIGIDO A Sesiones individuales, abiertas a todo público.

MODALIDAD
CITA
INDICACIONES

Sesiones individuales
606 457 332
Dolor, estrés, insomnio

SOCIOS
consultar

NO SOCIOS
consultar



03 — ÁREA

Social, *cine y encuentro.*

Tres sábados de cineforum y la celebración de fin de curso. Un espacio abierto para el diálogo alrededor del cine, el dharma y la comunidad.



Cine, *encuentro*.

Un sábado al mes, 16.30 h. Contribución voluntaria. Cierre del curso con la fiesta de julio.

SO · 01 Wandering... *but not lost*

Paul MacGowan · EE.UU., 2021 · 89' · V.O.S.E · documental

Cineforum · sábado · 16.30 h

Relato íntimo del retiro de cuatro años y medio de Mingyur Rinpoche, intercalado con sus propias enseñanzas sobre cómo aplicar la sabiduría budista a la vida cotidiana moderna.

DIRIGIDO A Abierto a la comunidad y al público general.

FECHA	Sáb 18 abr
HORA	16.30 h
FORMATO	Proyección + coloquio

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

voluntaria

SO · 02 Francesco

Liliana Cavani · Italia, 1989 · 118' · biográfico

Cineforum · sábado · 16.30 h

1226. Tras la muerte de San Francisco de Asís, sus amigos más cercanos, entre ellos Santa Clara, hablan de la vida del santo: del hijo de comerciantes ricos al encuentro con el sufrimiento humano, la renuncia y la vida en comunión con la naturaleza.

DIRIGIDO A Abierto a la comunidad y al público general.

FECHA	Sáb 9 may
HORA	16.30 h
FORMATO	Proyección + coloquio

SOCIOS

voluntaria

NO SOCIOS

voluntaria



Cine, *encuentro*.

Un sábado al mes, 16.30 h. Contribución voluntaria. Cierre del curso con la fiesta de julio.

SO · 03 Una pastelería *en Tokio*

Naomi Kawase · Japón, 2015 · 113' · drama

Cineforum · sábado · 16.30 h

Sentaro regenta una pastelería en Tokio donde sirve dorayakis. Cuando una anciana se ofrece a ayudarlo, revela un don especial para preparar an. Con el tiempo, ambos abren sus corazones para confiarse viejas heridas.

DIRIGIDO A Abierto a la comunidad y al público general.

FECHA	Sáb 13 jun
HORA	16.30 h
FORMATO	Proyección + coloquio

SOCIOS	NO SOCIOS
<i>voluntaria</i>	<i>voluntaria</i>

SO · FIN Fiesta de *fin de curso*

Celebración de la comunidad

Encuentro · presencial

Una oportunidad para reunirnos junto a todos los compañeros y disfrutar de buena comida y alegría festiva, para compartir impresiones y celebrar un año de práctica e inspiración.

DIRIGIDO A Toda la comunidad Dharmadhatu.

DÍA	Sábado 4 jul
HORARIO	Se anunciará
FORMATO	Comida compartida

SOCIOS	NO SOCIOS
<i>voluntaria</i>	<i>voluntaria</i>



«*Detenerse es también comenzar.*»

Información e *inscripciones.*

DIRECCIÓN

Castillejos 274, baixos · 08025 Barcelona
L2 / L5 · Sagrada Família

RECEPCIÓN

93 435 47 37
646 003 595
Lu — Vi · 17.00 — 20.30 h

INSCRIPCIONES

inscripciones@dharmadhatu.es

WEB

www.dharmadhatu.es