

Actividades mes de Octubre 2024

HYPERLINK "<http://www.meditaenhuelva.org>" www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	2 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Dedícate un momento para tí. Con Raquel Martín	3 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	4	5	6 19:00-20:30 h ELIGE SER FELIZ Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha. Disolviendo la ansiedad Con Guen K. Sherab
7 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración y las emociones Con Alejandro Orozco	8 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	9 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Ordenando nuestros pensamientos. Con Raquel Martín	10 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	11	12 FESTIVO	13 19:00-20:30 h ELIGE SER FELIZ Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha. Cómo sentirte bien, cuando las cosas van mal. Con Guen K. Sherab
14 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración, menos preocupación. Con Alejandro Orozco	15 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	16 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Disolviendo las tensiones. Con Raquel Martín	17 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	18 19:00-20:30 h RETIRO URBANO Métodos para proteger la mente: La práctica del Lamrim Kadam Con Guen K. Sherab	19 10:30-11:30 h RETIRO URBANO Métodos para proteger la mente: La práctica del Lamrim Kadam Con Raquel Martín 12:30-14:00 h Con Guen K. Sherab	20 19:00-20:30 h ELIGE SER FELIZ Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha. Comienza el día en positivo. Con Guen K. Sherab

Actividades mes de Octubre 2024

HYPERLINK "<http://www.meditaenhuelva.org>" [WWW.MEDITAENHUELVA.ORG](http://www.meditaenhuelva.org)

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
21 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Cómo terminar el día en positivo. Con Alejandro Orozco	22 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Manu Montemuiño	23 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Elige tus emociones. Con Raquel Martín	24 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Alejandro Orozco	25 19:00-20:00 h ORACIONES POR LA PAZ EN EL MUNDO Con José Carlos Villadóniga	26 11:30-12:30 h CURSO EN ARACENA: Cómo reducir la ansiedad. Con Alejandro Orozco 11:30 – 13:00 h CURSO: Meditación para niñ@s. Con Charo Moreno 19:00-20:00 h	27 19:00-20:30 h ELIGE SER FELIZ Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha. Elige tus pensamientos. Con Raquel Martín
FESTIVAL INTERNACIONAL DE OTOÑO https://kadampafestivals.org/es/otono						
28	29	30	31	1 Noviembre		
FESTIVAL INTERNACIONAL DE OTOÑO https://kadampafestivals.org/es/otono						

