



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Septiembre 2024

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1 19:00-20:30 h VIVIR SIN PROBLEMAS Reto de Meditación de 21 días Cómo disolver la ansiedad. Con Guen K. Sherab
2 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días 3 Claves para tu concentración Con Alejandro Orozco	3 20:00-21:30 h Presentación Programa de Formación de Maestros P.F.M Con guen k. Sherab.	4 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Todo el mundo puede meditar Con Raquel Martín	5 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con guen k. Sherab	6	7	8 19:00-20:30 h VIVIR SIN PROBLEMAS Reto de Meditación de 21 días Aprendiendo a soltar. Con Guen K. Sherab
9 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: NO HAY CLASE POR FESTIVO Con Alejandro Orozco	10 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con guen k. Sherab	11 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Meditar te mejora Con Raquel Martín	12 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con guen k. Sherab	13	14 10:30-14:00 h CURSO EN ARACENA: Cómo reducir la ansiedad. Enseñanza sobre las cuatro nobles verdades. Con Alejandro Orozco 19:00-20:30 h TOMA DE LOS OCHO PRECEPTOS MAHAYANA. Con Guen K. Sherab	15 19:00-20:30 h VIVIR SIN PROBLEMAS Reto de Meditación de 21 días Cómo gestionar nuestras emociones. Con Guen K. Sherab 6:30 am h TOMA DE LOS OCHO PRECEPTOS MAHAYANA Con Guen K. Sherab

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
16 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Cómo proteger la mente. Con Alejandro Orozco	17 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con guen k. Sherab	18 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Meditación y las emociones. Con Raquel Martín	19 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con guen k. Sherab	20 19:00-20:00 h ORACIONES POR LA PAZ EN EL MUNDO Con José Carlos Villadóniga	21 11:30 – 13:00 h CURSO: Meditación para niñ@s. Con Charo Moreno	22 19:00-20:30 h VIVIR SIN PROBLEMAS Reto de Meditación de 21 días Sé tu amigo, no tu enemigo. Con Guen K. Sherab



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Septiembre 2024

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
23 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración vs ansiedad Con Alejandro Orozco	24 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con guen k. Sherab	25 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Cómo elegir nuestra práctica diaria. Con Raquel Martín	26 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con guen k. Sherab	27	28	29 19:00-20:30 h VIVIR SIN PROBLEMAS Reto de Meditación de 21 días Con Guen K. Sherab 10:00 – 14:00 h CURSO: ELIGE SER FELIZ Visita especial de la monja budista Guen K. Chokga
30 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración y las emociones Con Alejandro Orozco						

