

# 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.
	<b>1</b> 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	<b>2</b> 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Dedícate un momento para tí. Con Raquel Martín	<b>3</b> 19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> 19:00-20:30 h ELIGE SER FELIZ Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha. Disolviendo la ansiedad Con Guen K. Sherab
<b>7</b> 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración y las emociones Con Alejandro Orozco	<b>8</b> 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	<b>9</b> 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Ordenando nuestros pensamientos. Con Raquel Martín	<b>10</b> 18:00- 18:35.h RETO: LA CLARIDAD DE LA MENTE Con Guen K. Sherab  19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	<b>11</b>	<b>12</b> FESTIVO	<b>13</b> 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
<b>14</b> 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días Concentración, menos preocupación. Con Alejandro Orozco	<b>15</b> 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	<b>16</b> 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Reto de Meditación de 21 días Disolviendo las tensiones. Con Raquel Martín	<b>17</b> 18:00- 18:35.h RETO: LA CLARIDAD DE LA MENTE Con Guen K. Sherab  19:00-21:00 h Programa de Estudios Avanzados P.F. Con Guen K. Sherab	<b>18</b> 19:00-20:30 h RETIRO URBANO Métodos para proteger la mente: La práctica del Lamrim Kadam Con Guen K. Sherab	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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.
<b>21</b> 19:00-20:15 h <b>MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Reto de Meditación de 21 días</b> Cómo terminar el día en positivo. Con Alejandro Orozco	<b>22</b> 18:00-21:30 h <b>Programa de Formación de Maestros P.F.M.</b> Con Manu Montemuño	<b>23</b> 19:00-20:00 h <b>CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN</b> <b>Reto de Meditación de 21 días</b> Elige tus emociones. Con Raquel Martín	<b>24</b> 18:00- 18:35.h <b>RETO: LA CLARIDAD DE LA MENTE</b> Con Alejandro Orozco  19:00-21:00 h <b>Programa de Estudios Avanzados P.F.</b> Con Alejandro Orozco	<b>25</b> 19:00-20:00 h <b>ORACIONES POR LA PAZ EN EL MUNDO</b> Con José Carlos Villadóniga	<b>26</b> 10:30-14:00 h <b>CURSO EN ARACENA: Cómo reducir la ansiedad.</b> Con Alejandro Orozco  <b>CURSO:</b> 11:30-13:00 h <b>Meditación para niñ@s.</b> Con Charo Moreno	<b>27</b> 19:00-20:30 h <b>ELIGE SER FELIZ</b> Con enseñanzas sobre los consejos del corazón de Atisha.  Elige tus pensamientos. Con Raquel Martín
<b>FESTIVAL INTERNACIONAL DE OTOÑO</b>  <a href="https://kadampafestivals.org/es/otono">https://kadampafestivals.org/es/otono</a>						
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1 Noviembre</b>		
<b>FESTIVAL INTERNACIONAL DE OTOÑO</b>   <a href="https://kadampafestivals.org/es/otono">https://kadampafestivals.org/es/otono</a> 						