

Talleres Monográficos de Alimentación

Dirige: Pi Borja

Talleres dirigido a personas que quieren comer de forma saludable y rica productos vegetales. Está pensado para aquellas personas que han decidido ser vegetarianas o reducir la ingesta de animales y no tienen todavía mucha práctica para cocinar fácil y rápido recetas vegetarianas.



Taller de Patés Veganos.

Sábado 17 Septiembre (10.30 - 13.30)

Taller de Hamburguesas y Salsas Vegetarianas

Sábado 1 Octubre (10.30 - 13.30)

Taller de Panes, cocas y empanadillas Vegetarianas

Sábado 5 Noviembre (10.30 - 13.30)

Taller de Delicatessen Navideñas Vegetarianas

Sábado 3 Diciembre, (10.30 - 13.30)

Inversión 30€ por Taller, recetario y almuerzo. Trae el delantal y cocinamos entre todos.

Masaje Tailandés - Formación Básica (Nivel 1)

8 Octubre - 19 Noviembre (4 Sábados (16 horas))

Horarios: (10:00 - 14:00)

Dirige: **Sudāka** (ofrece sesiones de Masaje Tai y Shiatsu Tlf. 638 317 138)

Próximamente **Formación Superior Nivel 2 y Nivel 3 (2017)**

Este curso de introducción al sistema de Masaje Tailandés tradicional, llamado "La secuencia básica", está constituido por seis secuencias sencillas pero completas en sí mismas.



Precio: 180 € (dosier incluido)



Para suscribirte al boletín mensual

Centro Budista Triratna Valencia

Diseño: Jesumaraz www.jesumaraz.com jesumaraz@gmail.com

Clases abiertas de Meditación

Aprende a meditar para conocerte más profundamente, mejorar tus niveles de atención y consciencia y tu bienestar.



lunes 19:30 - 21:30

Khemavasini

Miércoles 11:00 - 12:30

Viryadipa

Sábado 19:00 - 20:30

Amitamaitri, Sudaka, Viryadipa

Clases de Yoga y Taichi

Yoga y Taichi son meditación en movimiento. Disfrutamos nuestro cuerpo en movimiento, bailando con el flujo de la respiración.

	Lunes	martes	miércoles	jueves	Viernes	Sábado
mañana	10:30-11:45 Yoga Tina (en inglés)	Yoga Jackie	Yoga Tina (en inglés)	Yoga Jackie		
	12:00 -13:15	Yoga Jackie		Yoga Jackie		
tarde	15:15-16:45	Yoga Ada		Yoga Ada	Yoga Ada	
	18:00-19:30	Yoga Clania	Yoga Ada	Taichi Khemavasini (18:00-19:15) Yoga Clania	Yoga Clania	
	20:00-21:30	Yoga Clania	Yoga Ada	Yoga Clania	Yoga Ada	

Precio: clase Yoga; 1=35€/mes 2=50€/mes
clase Taichi; 1=35€/mes, 10€ euros clase suelta

Yoga y meditación para niñ@s (Niñ@s de 4 a 12 años)

Todos los sábados

19:00 a 20:30

Contribución 5€



La meditación, la relajación y sus técnicas son valiosas herramientas para potenciar su desarrollo y una mejor relación del niño con su mundo exterior y con su ámbito interior ADEMÁS : al mismo tiempo hay una clase de meditación que pueden disfrutar los padres.



otoño
programación 2016

Miembros de la Federación de Comunidades Budistas de España



Centro Budista Triratna Valencia

www.budismo-valencia.com

C/Sagunto 97. Tlf. 963 480 892

Cursos de Budismo y Meditación:

Curso: Descubre la Meditación y Mindfulness



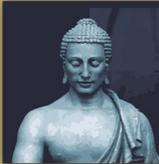
Miércoles 21 Septiembre - Miércoles 26 Octubre (6 semanas)
Horario: (19:30 - 21:30)
Dirige: **Sudaka**
Precio: **95€** (Reserva 25€)

Quizás ya llevas unos meses yendo al centro, asistiendo a nuestras clases abiertas de meditación o mindfulness y ahora quieres llevar tu práctica a un nuevo nivel.

Curso: Iniciación al Budismo y la Meditación

lunes 17 Octubre - Lunes 14 Noviembre
(5 semanas)
Horario: (19:00 - 21:00)

Dirige: **Dharmanishta**
Precio: **Dana** (Donación basada en la generosidad)
reserva 25€



"El Sabor de la Libertad"

El Buda dijo que el budismo era como un "océano", un gran "océano" poderoso. El océano tiene el sabor de la sal, el budismo tiene el sabor de "La Libertad".

Curso: Explorando la Meditación y Mindfulness

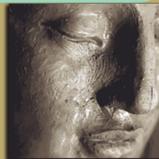


Miércoles 2 Noviembre - Miércoles 7 Diciembre (6 semanas)
Horario: (19:30 - 21:30)
Dirige: **Amalamati**
Precio: **95€** (reserva 25€)

¿Llevas más de seis meses meditando o ya has hecho el curso de meditación para principiantes "Descubre la Meditación"? Pues este curso, Explorando la Meditación, es para ti. Un curso de seis semanas para explorar y profundizar en la meditación budista.

Curso: Iniciación al Budismo y la Meditación (matinal)

Viernes 18 Noviembre - Viernes 16 Diciembre (5 semanas)
Horario: (10:00 - 12:30)
Dirige: **Dharmanishta**
Precio: **Dana** (reserva 25€)



"El Sabor de la Libertad". El Buda dijo que el budismo era como un "océano", un gran "océano" poderoso. El océano tiene el sabor de la sal, el budismo tiene el sabor de "La Libertad".

Celebraciones:

Feliz Cumpleaños Urygen Sangharákshita Puya dedicada a Bhante

Viernes 26 Agosto (19:00 - 21:00)

Mucha gente está muy agradecido por lo que Sangharakshita ha hecho al hacer el Dharma accesible a ellos, en su vida contemporánea. Lo ha hecho a través de sus textos, a través del establecimiento de la Orden Triratna Budista y la Comunidad Triratna Budista y a través de la propia práctica.
Todos invitados.

Tarde de puertas abiertas en el Centro Budista de Valencia

Lunes 12 Septiembre (17:30 - 21:00)

Entrada libre y gratuita...todos invitados!
¿Tienes algún amigo o amiga a quien le podría interesar visitar el Centro Budista? Pues este día es una oportunidad de invitar a amigos, familiares y conocidos al centro.



Día de Padmasambhava

Domingo 18 Septiembre (10:00 - 14:00)

Desde el corazón del Buda Amitabha, los rayos de luz irradiaban hasta entrar en el capullo de una flor de loto en el lago Dhanakosa. Tras su maduración, apareció un niño maravilloso, adornado con las marcas mayores y menores y sentado en un loto de mil pétalos.
Haremos una puja con lecturas de la vida de este maestro conocido como el segundo Buda

Día de la Sangha

Domingo 13 Noviembre (10:00 - 18:00)

Celebramos el día de la comunidad espiritual, todos aquellos que recorren el camino que conduce al despertar, a la iluminación.
La Sangha o comunidad espiritual es una de las tres joyas, siendo las otras dos el Buda y el Dharma.
Todos invitados.



Dirige: **Equipo Triratna**

Cursos de Budismo y Meditación:

Curso: Descubre la Meditación (matinal)



Lunes 3 Octubre - Lunes 24 Octubre
(4 semanas)
Horario: (10:30 - 12:30)
Dirige: **Silamañi**
Precio: **Dana** (Reserva 20€)

¿Quieres aprender a meditar? ¿Tal vez has asistido a alguna clase abierta de meditación y quieres aprender con más continuidad? Pues este curso, Descubre la Meditación por la Mañana, es para ti.

Cursos de Mindfulness

Charla pública: "Mindfulness: Una Perspectiva ética y social"

Sábado 15 Octubre

Horario: (17:30 - 18:30)

Dirige: **Dharmakirti** (Profesor senior de Breathworks y director de Respira Vida Breathworks).
Precio: **Gratis**



Curso: Mindfulness para la salud MBPM



jueves 17 noviembre
jueves 24 noviembre
martes 29 noviembre
viernes 2 diciembre

miércoles 7 diciembre
martes 13 diciembre
viernes 16 diciembre
martes 20 diciembre

Horario: (10:00 - 12:30)

Dirige: **Silamañi**

Precio: **190€**, (incluye un manual de tareas, 6 CDs en un USB de 4GB) (antes del 15 Octubre **150€**)

"Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar tu bienestar".

Terapia Gestalt:

Taller: Terapia Gestalt Grupal "Confrontado e Integrando mis Sombras"

Miércoles 21 Septiembre - Miércoles 16 Noviembre (8 semanas)

Horario: (17:30 - 19:30)

Dirige: **Paramachitta y Pi Borja**
Precio: **150€**



La terapia Gestalt va dirigida a personas como tú, que quieren encontrar claridad sobre conflictos con ellos mismos y con los demás.