



Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
					1 Vacaciones de Navidad	2 Vacaciones de Navidad
3 Vacaciones de Navidad	4 Vacaciones de Navidad	5 Vacaciones de Navidad	6 Vacaciones de Navidad	7	8 10:30-20:15 h RETIRO: EL CAMINO GOZOSO "Introducción a los once yogas de Vajrayogini"	9 19:00-20:15 h Ciclo: "Reto de 21 días: Mindfulness y Concentración" Mindfulness y Meditación.
10 19:00-20:00 h Ciclo: "Reto: 21 días de Aprender a Meditar" Claves para tu meditación.	11 18:00-21:30 h P.F.	12 19:00-20:15 h Ciclo: "Cómo comprender la mente" Todo el mundo puede meditar.	13 19:00-20:15 h Ciclo: "Budismo y meditación: El espejo del Dharma" Contemplar es descubrir.	14 19:00-20:15 h Conferencia gratuita: Nuevo año, nuevo yo	15	16 19:00-20:15 h Ciclo: "Reto de 21 días: Mindfulness y Concentración" Meditación y Concentración.
17 19:00-20:00 h Ciclo: "Reto: 21 días de Aprender a Meditar" Meditar te mejora.	18 18:00-21:30 h P.F.	19 19:00-20:15 h Ciclo: "Cómo comprender la mente" Descubre lo que te limita.	20 19:00-20:15 h Ciclo: "Budismo y meditación: El espejo del Dharma" Contemplar es cuestionarse.	21 19:00-20:30 h CURSO RETIRO YOGA DEL GURU Y OFRECIMIENTO DEL MANDALA. Crea un mundo puro	22 10:30-20:15 h CURSO RETIRO YOGA DEL GURU Y OFRECIMIENTO DEL MANDALA. Crea un mundo puro	23 19:00-20:15 h Ciclo: "Reto de 21 días: Mindfulness y Concentración" Cómo superar los obstáculos de la concentración.
24 19:00-20:00 h Ciclo: "Reto: 21 días de Aprender a Meditar" Meditar te transforma.	25 18:00-21:30 h P.F.	26 19:00-20:15 h Ciclo: "Cómo comprender la mente" Creando nuevos hábitos saludables.	27 19:00-20:15 h Ciclo: "Budismo y meditación: El espejo del Dharma" Contemplar es sentir de corazón.	28	29	30 19:00-20:15 h Ciclo: "Reto de 21 días: Mindfulness y Concentración" Mindfulness y las emociones.
31 19:00-20:00 h Ciclo: "Reto: 21 días de Aprender a Meditar" Meditación en la vida diaria.						



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Enero 2022
www.meditaenhuelva.org C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

CALENDARIO ORACIONES CANTADAS

VIERNES 7	LUNES 10	VIERNES 21	MARTES 25	SÁBADO 29	DOMINGO 30	ORACIONES CANTADAS
<u>Puyha: GCTD con TSOG</u>	<u>Puyha: O.G.E.</u>	<u>Puyha: GCTD con TSOG</u>	<u>Puyha: O.G.E.</u>	<u>Puyha: GCTD con TSOG</u>	<u>POUA</u>	
19:00-20:15 h	11:30-13:30 h	17:00-18:15 h	11:00-13:30 h	20:30-21:30 h	17:30-18:30 h	(PUYHAS)