



Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Reto de meditación: elige ser feliz." <i>No es pensar más es pensar mejor.</i>
2 NO HAY CLASE FESTIVO	3 18:00-21:30 h Programa Fundamental.	4 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Claves para reducir la ansiedad" La solución está en ti.	5 19:00-20:15 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Ciclo: "Más sabiduría, menos problemas" Hábitos para una mente feliz, las seis perfecciones.	6	7	8 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Reto de meditación: elige ser feliz." Aumentando la confianza en nosotros mismos.
9 19:00-20:00 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Cuatro pasos para saber desconectar" Sólo intentalo, es posible desconectar.	10 18:00-21:30 h Programa Fundamental.	11 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Claves para reducir la ansiedad" Cómo gestionar tus emociones sin reprimirlas.	12 19:00-20:15 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Ciclo: "Más sabiduría, menos problemas" Claves para meditar en la vacuidad de nuestro cuerpo.	13	14	15 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Reto de meditación: elige ser feliz." Claves para elegir nuestros pensamientos.
16 19:00-20:00 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Cuatro pasos para saber desconectar" No es reprimir, es transformar.	17 18:00-21:30 h Programa Fundamental.	18 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Claves para reducir la ansiedad" Claves para no perder el control.	19 19:00-20:15 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Ciclo: "Más sabiduría, menos problemas" Claves para meditar en la vacuidad de nuestro yo.	20	21 CURSO Y RETIRO 10:30 - 20:15 h Las instrucciones orales del mahamudra. Meditación en la esencia del Sutra y del Tantra	22 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Reto de meditación: elige ser feliz." Desmontando las emociones tóxicas.
23 19:00-20:00 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Cuatro pasos para saber desconectar" Desmontando la verdadera causa de nuestras preocupaciones.	24 18:00-21:30 h Programa Fundamental.	25 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Claves para reducir la ansiedad" Despierta con una sonrisa.	26 19:00-20:15 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Ciclo: "Más sabiduría, menos problemas" Beneficio de confiar en un guía espiritual.	27	28 TALLER DE MALAS 10:30 – 14:00 h Diséñalos a tu gusto.	29 19:00-20:15 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Reto de meditación: elige ser feliz." Ser sabios para ser libres.
30 19:00-20:00 h APRENDE A MEDITAR Ciclo: "Cuatro pasos para saber desconectar" Meditación y las emociones.	31 18:00-21:30 h Programa Fundamental.					