



Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
			1 19:00-20:30 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Inspiración para tiempos difíciles. <i>Despierta con una sonrisa.</i>	2	3	4 19:00-20:30 h La meditación es para todos. <i>Cambia tu mente, cambia tu mundo.</i>
5 19:00-20:00 h La meditación es para todos. <i>Cambia tu mente, cambia tu mundo.</i>	6 18:00-21:30 h Programa Fundamental	7 19:00-20:30 h Cómo soltar las emociones dolorosas. <i>Aprende a respetarte.</i>	8 NO HAY CLASE FESTIVIDAD LOCAL	9	10 10:30-11:45 y 12:45-14:00 h CURSO: <i>Aprendiendo a empezar de cero.</i> Cómo mantener nuestra alegría y entusiasmo.	11 11:00-12:00 h Meditación y mindfulness para niñ@s 19:00-20:30 h La meditación es para todos. <i>Aprendiendo a soltar nuestra tensión.</i>
12 19:00-20:00 h La meditación es para todos. <i>Aprendiendo a soltar nuestra tensión.</i>	13 18:00-21:30 h Programa Fundamental	14 19:00-20:30 h Cómo soltar las emociones dolorosas. <i>Responder hábilmente ante los conflictos.</i>	15 19:00-20:30 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Inspiración para tiempos difíciles. <i>Cómo reaccionar ante las críticas..</i>	16	17	18 19:00-20:30 h La meditación es para todos. <i>Con meditación menos preocupación.</i>
19 19:00-20:00 h La meditación es para todos. <i>Con meditación menos preocupación.</i>	20 18:00-21:30 h Programa Fundamental	21 19:00-20:30 h Cómo soltar las emociones dolorosas. <i>Soltando el sentimiento de culpabilidad.</i>	22 19:00-20:30 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Inspiración para tiempos difíciles. <i>Cómo disfrutar de una mente satisfecha.</i>	23	24 10:30-14:00 y 19:30 a 20:45 h RETIRO URBANO: <i>Elige tu práctica diaria</i> Descubre las 21 meditaciones del Lamrim	25 19:00-20:30 h La meditación es para todos. <i>Meditación y la vida diaria.</i>
26 SEMANA GRATUITA 19:00-20:00 h La meditación es para todos. <i>Meditación y la vida diaria.</i>	27 SEMANA GRATUITA 18:00-21:30 h Programa Fundamental	28 SEMANA GRATUITA 19:00-20:30 h Cómo soltar las emociones dolorosas. <i>Desmontando la trampa del perfeccionismo.</i>	29 SEMANA GRATUITA 19:00-20:30 h BUDISMO Y MEDITACIÓN Inspiración para tiempos difíciles. <i>Feliz sin ser perfecto.</i>	30 SEMANA GRATUITA 19:00-20:15 h CONFERENCIA GRATUITA <i>Cómo reducir nuestra ansiedad</i>		