



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Febrero 2023

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Claves para mejorar nuestra concentración. Con Guen Sherab	2 19:00-20:30 h Avanza en tu meditación. Claves imprescindibles para disolver los pensamientos negativos. Con Guen Sherab	3	4	5 19:00-20:30 h Curso del mes: Feliz solo o acompañado. Alejandro Orozco.
6 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Disolviendo la negatividad. Con Manu Montemuiño.	7 18:00-21:30 h DIA DE ESTIMAR AL CENTRO	8 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Tomando el control de nuestra mente. Con Manu Montemuiño	9 NO HAY CLASE POR PREPARACIÓN INICIACIÓN DE TARA BLANCA	10 19:30-21:00 - Introducción CURSO: Iniciación de Tara Blanca Con Guen Sherab	11 9:30-10:30 – Meditación 12:00-14:00 – Iniciación. 17:00-18:30 - Enseñanza CURSO: Iniciación de Tara Blanca Con Guen Sherab	12 10:00-13:30 -Retiro CURSO: Iniciación de Tara Blanca Con Guen Sherab
13 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Amor vs Apego. Con Manu Montemuiño.	14 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	15 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Mindfulness y concentración Con Guen Sherab	16 19:00-20:30 h Avanza en tu meditación. Más que aguantar, aceptar Con Guen Sherab	17	18	19 19:00-20:30 h Curso del mes: Sin miedo a la soledad.. Con Guen Sherab.
20 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Cómo reaccionar ante las críticas. Con Manu Montemuiño.	21 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	22 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Concentración y las emociones. Con Guen Sherab	23 19:00-20:30 h Avanza en tu meditación. Más que competir, valorar. Con Guen Sherab	24	25	26 19:00-20:30 h Curso del mes: Cómo cultivar relaciones saludables. Con Guen Sherab.

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
<p>27 19:00-20:00 h Aprende a meditar. Cómo ser amable contigo mismo. Con Manu Montemuiño.</p>	<p>28 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF</p>					