



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Mayo 2023

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
1 NO HAY CLASES POR FESTIVO Día del Trabajo	2 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	3 19:00-20:00 h Meditaciones para gestionar tus emociones. Disolviendo el apego. Con Guen Sherab	4 19:00-20:30 h Sin miedo a la soledad. Libres para elegir Con Guen Sherab	5	6	7 17:00-18:30 h CURSO: Descubre las dos etapas del Tantra 19:00-20:30 h Cuatro pasos para mejorar tu concentración. Claves para mejorar nuestra concentración. Con Guen Sherab
8 19:00-20:00 h Claves para tu meditación. Claves para tu meditación I Con Manu Montemuño.	9 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	10 19:00-20:00 h Meditaciones para gestionar tus emociones. Disolviendo la tristeza. Con Guen Sherab	11 19:00-20:30 h Sin miedo a la soledad. Feliz sólo o acompañado Con Guen Sherab	12	13 10:00-13:00 Camina y Medita Con Guen Sherab	14 17:00-18:30 h CURSO: Descubre las dos etapas del Tantra 19:00-20:30 h Cuatro pasos para mejorar tu concentración. Tomando el control de nuestra mente. Con Guen Sherab
15 19:00-20:00 h Claves para tu meditación. Claves para tu meditación II Con Manu Montemuño	16 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	17 19:00-20:00 h Meditaciones para gestionar tus emociones. Disolviendo la confusión. Con Guen Sherab	18 19:00-20:30 h Sin miedo a la soledad. Confía en una mente feliz. Con Guen Sherab	19	20 11:30 – 12:30 h CURSO: Meditación y mindfulness para niñ@s. Con Marisa Casillas	21 17:00-18:30 h CURSO: Descubre las dos etapas del Tantra 19:00-20:30 h Cuatro pasos para mejorar tu concentración. Mindfulness y concentración. Con Guen Sherab

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
22 19:00-20:00 h Claves para tu meditación. Claves para tu meditación III Con Manu Montemuiño	23 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	24 19:00-20:00 h Meditaciones para gestionar tus emociones. Disolviendo el orgullo. Con Alejandro Orozco	25 19:00-20:30 h Sin miedo a la soledad. El arte de vivir satisfecho. Con Manu Montemuiño	26 FESTIVAL INTERNACIONAL DE PRIMAVERA DEL 26 AL 31 DE MAYO NO HAY CLASE	27 FESTIVAL INTERNACIONAL DE PRIMAVERA DEL 26 AL 31 DE MAYO NO HAY CLASE	28 19:00-20:30 h Cuatro pasos para mejorar tu concentración. Concentración y las emociones. Con Manu Montemuiño



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Mayo 2023

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
29 19:00-20:00 h Claves para tu meditación. Claves para tu meditación IV Con Manu Montemuiño	30 FESTIVAL INTERNACIONAL DE PRIMAVERA DEL 26 AL 31 DE MAYO NO HAY CLASE	31 19:00-20:00 h Claves para gestionar tus emociones. Disolviendo el desánimo. Con Alejandro Orozco				