



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Diciembre 2023

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

| Lu. | Ma. | Mi. | Ju. | Vi. | Sá. | Do. |
|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 10:00-14:00 h DESCUBRE LAS DOS ETAPAS DEL TANTRA 19:00-20:30 h CURSO: Seis métodos para reducir la ansiedad. Aprende a empezar de cero Con Manu Montemuiño |
| 4 19:30-20:30 h Mejora tu concentración en tres pasos Con Alejandro Orozco | 5 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF | CELEBRACIÓN DEL DHARMA DE ESPAÑA KMC DE MÁLAGA https://www.meditaenmalaga.org/celebracion-del-dharma-espana/ | | | | 10 |
| 11 19:30-20:30 h Mejora tu concentración en tres pasos Con Alejandro Orozco | 12 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF | 13 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para Amar sin Sufrir Sin miedo a la Soledad Con Raquel Martín | 14 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Las cuatro nobles verdades II Con Guen Sherab | 15 19:00-20:30 h CLASE DE MEDITACIÓN EN ARACENA Cómo gestionar tus emociones Con Guen Sherab | 16 10:30-13:45 y 19:00-20:00 h RETIRO ANUAL DE PURIFICACIÓN Nuevo año, nuevo yo Con Guen Sherab | 17 10:30-13:45 RETIRO ANUAL DE PURIFICACIÓN Nuevo año, nuevo yo Con Guen Sherab 19:00-20:30 h CURSO: Seis métodos para reducir la ansiedad. Superando nuestros miedos Con Guen Sherab |

| Lu. | Ma. | Mi. | Ju. | Vi. | Sá. | Do. |
|--|---|--|--|--|-----|-----|
| 18 19:30-20:30 h Mejora tu concentración en tres pasos Con Alejandro Orozco | 19 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF | 20 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para Amar sin Sufrir El arte de amar sin apego Con Raquel Martín | 21 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Liberándonos de la inestabilidad emocional Con Guen Sherab | 22 23 24 VACACIONES DE NAVIDAD DEL 22 AL 31 | | |