

Actividades mes de Noviembre 2023

HYPERLINK "<http://www.meditaenhuelva.org>" www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1 NO HAY CLASES POR FIESTA NACIONAL	2 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Controlando nuestra mente. Con Guen Sherab	3 19:00-20:15 h CONFERENCIA GRATUITA 3 métodos para reducir la ansiedad Con Guen Sherab	4 10:30-12:45 h DEDICA UNA MAÑANA PARA LA PAZ EN EL MUNDO Actividad gratuita. Con Guen Sherab	5 19:00-20:30 h CURSO: Seis métodos para reducir la ansiedad. La solución está en ti. Con Guen Sherab
6 19:30-20:30 h Ciclo: 4 claves para tu meditación I. Con Alejandro Orozco	7 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	8 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para la relajación. Con Raquel Martín	9 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Desarrolla tu mejor versión. Con Guen Sherab	10	11 10:30-13:45 y 16:30-18:00 h CURSO EN ARACENA 2 claves para sentirse bien. Con Guen Sherab	12 19:00-20:30 h CURSO: Seis métodos para reducir la ansiedad. Cómo gestionar tus emociones. Con Guen Sherab
13 19:30-20:30 h Ciclo: 4 claves para tu meditación II. Con Alejandro Orozco	14 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	15 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para la relajación. Con Raquel Martín	16 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Cómo aprender de los cambios. Con Guen Sherab	17	18	19 10:30-11:45 h y 12:30-13:45 h RETIRO URBANO DE CONCENTRACIÓN Adiestramiento en la permanencia apacible. 19:00-20:30 h CURSO: Seis métodos para reducir la ansiedad. Claves para no perder el control. Con Guen Sherab

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
20 19:30-20:30 h Ciclo: 4 claves para tu meditación III. Con Alejandro Orozco	21 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	22 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para la relajación. Con Raquel Martín	23 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Eligiendo nuestras experiencias. Con Guen Sherab	24	25	26
NO HAY CLASE POR RETIRO ESPECIAL DE OTOÑO Ofrecimiento del mandala y vacuidad https://www.meditaenhuelva.org/actividad/retiro-especial-otono/						

Actividades mes de Noviembre 2023

HYPERLINK "<http://www.meditaenhuelva.org>" www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
27 19:30-20:30 h Ciclo: 4 claves para tu meditación IV. Con Alejandro Orozco	28 18:00-21:30 h Programa de Estudios Avanzados, PF	29 19:30-20:30 h Ciclo: Meditación para la relajación. Con Raquel Martín	30 19:00-20:30 h Ciclo: Descubre las meditaciones del Lamrim Las cuatro nobles verdades I Con Guen Sherab			