



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Noviembre 2024

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
				1	2	3 19:00-20:30 h Ciclo: Elige ser feliz Dos claves para sentirnos bien Con Guen K. Sherab
4 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: El arte de proteger la mente. Con Alejandro Orozco	5 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	6 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN: Todo depende de una buena preparación. Con Raquel Martín	7 18:00-18:35 h Reto mes de Noviembre: La claridad de la mente 19:00-21:00 h Programa de Profundización P.F. Con Guen K. Sherab	8 12:00-13:00 h NUEVAS CLASES POR LAS MAÑANAS: Cómo disolver la ansiedad Disolviendo la ansiedad. Con Charo Moreno.	9	10 19:00-20:30 h Ciclo: Elige ser feliz Soltando las preocupaciones Con Guen K. Sherab
11 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Disolviendo las tensiones. Con Alejandro Orozco	12 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	13 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN El arte de la contemplación. Con Raquel Martín	14 18:00-18:35 h Reto mes de Noviembre: La claridad de la mente 19:00-21:00 h Programa de Profundización P.F. Con Guen K. Sherab	15 19:00-20:30 h Curso Post-Festival de otoño 2024. Con Guen K. Sherab	16 Curso Post-Festival de otoño 2024. 10:30-11:30 h Meditación Con Alejandro Orozco De 12:30-14:00 h y De 16:30-18:00 h Enseñanza y meditación Con Guen K. Sherab	17 19:00-20:30 h Ciclo: Elige ser feliz Tres consejos para renovar tu energía Con Guen K. Sherab

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
18 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Despertar una sonrisa Con Alejandro Orozco	19 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	20 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Dando vida a nuestra meditación. Con Raquel Martín	21 18:00-18:35 h Reto mes de Noviembre: La claridad de la mente 19:00-21:00 h Programa de Profundización P.F. Con Guen K. Sherab	22 12:00-13:00 h NUEVAS CLASES POR LAS MAÑANAS: Cómo disolver la ansiedad Cómo elegir nuestras emociones. Con Charo Moreno.	23 Curso: Retiro en la naturaleza. -Vivir sin miedo 10:30-14:00 h Enseñanza y meditación Con Guen K. Sherab 11:30 – 13:00 h CURSO: Meditación para niñ@s. Una propuesta divertida y significativa a la vez Con Charo Moreno	24 19:00-20:30 h Ciclo: Elige ser feliz Eligiendo nuestras emociones Con Guen K. Sherab



centro budista **KADAMPA**
AVALOKITESHVARA

Actividades mes de Noviembre 2024

www.meditaenhuelva.org

C/Cala, 8 Huelva – 613 016 846

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
25 19:00-20:15 h MEJORA TU CONCENTRACIÓN: Terminando el día en positivo Con Alejandro Orozco	26 18:00-21:30 h Programa de Formación de Maestros P.F.M. Con Guen K. Sherab	27 19:00-20:00 h CINCO CLAVES PARA LA MEDITACIÓN Meditación en el día a día. Con Raquel Martín	28 18:00-18:35 h Reto mes de Noviembre: La claridad de la mente 19:00-21:00 h Programa de Profundización P.F. Con Guen K. Sherab	29 19:00-20:00 h CURSO: Oraciones por la paz en el mundo Con José Carlos Villadóniga	30 10:30-14:00 h CURSO: de ARACENA .Elige una mente positiva Con Alejandro Orozco	