



# Nagarjuna Barcelona

Centro de Estudios de Budismo Tibetano

TUSHITA Centro de meditación



<b>Nagarjuna Barcelona</b> C / Pere IV, 201, Local-4 08018 BCN Metro: L4 (Poble Nou), Bus: 7, 40, 42, B20, B25 Tram T4 Pere IV, Tren R1 Clot-Aragó Tel./ Fax 93 457 07 88 www.nagarjunabcn.org e-mail: info@nagarjunabcn.org	<b>TUSHITA</b> , Centro de Meditación Tel.: 686167322 <a href="http://www.tushita.es">www.tushita.es</a> E-mail: oficina@tushita.es
--	--

### Cursos adicionales para estos meses

- 22-23 Abril Iniciación a la Atención Plena (Mindfulness) y Calma Mental con V. Zopa.
- 13-14 Mayo. Iniciación a la Atención Plena (Mindfulness) y Calma Mental con V. Zopa
- 12 Abril Bodhichita. La mente de la iluminación Yanksi Rimpoché
- 10-11 Junio Mindfulness Principiante Mónica Santagata

Prácticas budistas	Abril	Mayo	Junio
Grupo de estudios y reflexión del Programa Básico Nueva edición 17h	14		23
Prácticas de Integración <i>Lunes a las 20h</i>	3-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26
Días tsog Lama Chöpa	15-30	14-30	13-28



Afiliados a **FPMT** (Fundación para la preservación de la tradición Mahayana)

<b>M e d i t a c i o n e s</b>	<b>Cursos y Retiros de Meditación (Samatha y Vipasana)</b>			
	<b>Donación para estas actividades de meditación 20 eur /mes o 5 eur/sesión</b>			
	Prácticas de Meditación. <b>Donación 3 eur/sesión</b>	Abril	Mayo	Junio
	<b>Lunes</b> Meditación 16:30-17:30h, 20-21h	3-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26
	<b>Martes</b> Meditación 11:30-12:30h, 17-18h, 20-21h	4-11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27
	<b>Miércoles.</b> Meditación 17-18h Shiné 20-21h	5-12-19-26	3-10-17--24-31	7-14-21-28
	<b>Jueves</b> Meditación 11:30-12:30h Cultivo de la Compasión 18-19h,	13-20-27	4-11-18-25	1-8-15-22-29
	<b>Viernes</b> Taller bienestar emocional cuencos 17:00h	14-21-29	5-12-19-26	2-9-16-23-30
	<b>Espacio de Reflexión: Aprender a Vivir y morir</b>			
	<b>Jueves</b> 19-20h	13-20-27	4-11-18-25	1-8-15-22-29
<b>Meditación Mindfulness Atencio Plena</b>				
<b>Miércoles</b> 10:30h-12h	5-12-19-26	5-12-19-26	3-10-17--24-31	
<b>Taller Bienestar emocional con cuencos</b>				
<b>Viernes</b> 17-18h	14-21-29	5-12-19-26	2-9-16-23-30	
<b>C u r s o s</b>	<b>Cursos Principiantes . Donación 10 eur/sesión</b>			
	<b>Meditación Budista</b> Lunes 11-12h 20-21h <b>Introducción Meditación</b> Lunes 18:30-19:30	13-20-27	8-15-22-29	5-12-19-26
	<b>Introducción Meditación</b> Jueves 10:30-11:30h	3-17-2	4-11-18-25	1-8-15-22-29
	<b>Vivir el Camino.</b> Donación 40 eur/mes En enero nueva edición jueves			
	<b>Jueves</b> 18:30-20:30h	13-20-27	4-11-18-25	1-8-15-22-29
	<b>Descubre Budismo.</b> Donación 60 eur/mes.En enero nueva edición miércoles			
	<b>Martes</b> 18:30-21h	4-11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27
	<b>Miércoles</b> 18:30-21h .	5-12-19-26	5-12-19-26	3-10-17--24-31
	<b>MAESTROS.</b> Donación 50 eur/fin semana			
	<b>Ven Geshe Jamphel</b>			
	<b>Lam Rim Chemo Vol III</b>	7-10	27-28	17-18
	<b>Lam Rim Mediano LamaTsongKhapa</b>	15.16		24-25
	<b>Ven Geshe Rinchen</b>			
Carta a un amigo de Nagarjuna	1-2	6-7	3-4	