

CURSO DE MEDITACIÓN DE CASA VIRUPA

MEDITACIÓN PARA MENTES DESPIERTAS

El Curso de Meditación de Casa Virupa permite tener experiencias directas de bienestar y autoconocimiento a través de la meditación.

Es ideal para quien quiera practicar la meditación en profundidad y disfrutar de los beneficios de esta técnica milenaria, con un acompañamiento de calidad y un lenguaje actual.



CASA VIRUPA

CÓMO FUNCIONA

El curso está dividido en **cuatro bloques** que proporcionan una formación progresiva y exhaustiva sobre el camino de la meditación. Se realiza **un encuentro semanal de una hora y media de duración** con el grupo (entre 7 y 15 personas) y el/la formador/a, que proporciona contenido teórico y práctico sobre la meditación. También incluye propuestas de retiros para profundizar en el conocimiento de uno/a mismo/a.

MEDITACIÓN FUNDAMENTAL

1 - BLOQUE INTRODUCTORIO | 3 MESES

Entenderemos la relación entre el bienestar físico y el mental o emocional, así como los beneficios de la meditación. Identificaremos los mecanismos del ego para sabotear nuestros propósitos, lo que nos distancia de un bienestar pleno. Empezaremos a integrar la atención en nuestro día a día.

Qué aprenderás: ejercicios atencionales (yoga, respiración, relajación...); las bases de la meditación y su técnica según la tradición budista y ejercicios de meditación sedente y en movimiento.

2 - BLOQUE PROFUNDIZACIÓN | 6 MESES

Nos introduciremos en el camino de la calma mental (shamata) y de los cuatro fundamentos de la atención, para reconocer y gestionar con agilidad las emociones aflitivas, además de entender cómo sostener la atención plena en nuestro día a día. También practicaremos "los cuatro pensamientos ilimitados" (amor bondadoso, compasión, alegría empática y ecuanimidad).

Qué aprenderás: los cuatro fundamentos de la atención plena, así como meditaciones sobre los cuatro pensamientos ilimitados (amor, compasión, alegría y ecuanimidad).



MEDITACIÓN Y FILOSOFÍA BUDISTA

3 - BLOQUE AVANZADO | 9 MESES

Integraremos herramientas para muscular el discernimiento y llegar a las causas de las reacciones que nos gobiernan y enturbian nuestro bienestar. Así, la realidad será una fuente de autoconocimiento constante.

Qué aprenderemos: los cuatro fundamentos de la atención plena y las marcas de la existencia.

4 - BLOQUE SUPERIOR | 3 MESES

Combatiremos el egocentrismo teniendo en cuenta los otros. La propuesta se dirige a la observación y positivado de nuestra relación con el mundo desde la calma mental. Podremos ser una inspiración de bienestar y conciencia allí donde estemos.

Qué aprenderemos: contenido principal de la filosofía mahayana: meditaciones sobre el refugio, la bodixita y las seis pāramitā.



VIDA FUERA DE LA CIUDAD

Para pasar al tercer bloque (Avanzado), es imprescindible que los estudiantes hagan **una actividad de un fin de semana en Casa Virupa**, ya sea un retiro o unas enseñanzas. Creemos que las condiciones que hay en nuestra sede son inmejorables para hacer un ejercicio de introspección y para adquirir un compromiso con el camino del autoconocimiento más profundo.

Se aplicará un descuento especial para las personas que hagan esta actividad.

DÓNDE Y CUÁNDO

En **BARCELONA**: Plaza de la Torre, Gracia.

ONLINE. En esta modalidad, los estudiantes se conectan por Zoom en directo una vez por semana con la instructora y el resto del grupo **Consultar web para ver los horarios y días definitivos de las nuevas promociones.**

APORTACIÓN ECONÓMICA

Bloques	Regular	Solidaria	Miembros
Introducción - 3 meses	170 €	212 €	128 €
Profundización - 6 meses	340 €	425 €	255 €
Avanzado - 9 meses	510 €	630 €	382 €
Superior - 3 meses	170 €	212 €	128 €

** No se incluyen los gastos de sala: el precio es de 10€ que se aportarán al inicio de cada trimestre en metálico.

*** Infórmate sobre la solicitud de beca a la siguiente página.

CURSO DE MEDITACIÓN DE CASA VIRUPA

QUIÉN LO IMPARTE



Lama Norbu - Director y fundador del proyecto Casa Virupa, así como del Curso de Meditación de Casa Virupa. Al finalizar sus estudios obligatorios se empezó a formar exclusivamente en el Dharma, tanto ciclos de enseñanzas, como en filosofía, en meditación y rituales de la escuela Sakya. S.S. Gongma Trichen Rinpoché le dio su beneplácito para empezar Casa Virupa en 2016. También le nombró "Lama" de la escuela Sakya.



Berta Sáenz Almazán - Miembro fundadora de Casa Virupa. y de la coordinación pedagógica del proyecto. Instructora de meditación desde el 2018. Graduada en Filosofía por la Universidad de Barcelona (Premio Extraordinario de Carrera). Máster en Filosofía Teórica y Práctica (UNED), investigadora en la Universidad de Barcelona.



Gloria Cagigal Soler - Miembro fundadora de Casa Virupa y de la coordinación pedagógica del proyecto. Instructora de meditación desde el 2018. Ha completado diferentes ciclos de enseñanzas de la tradición Sakya. Graduada en filosofía por la Universidad de Barcelona, profesora de filosofía y miembro investigadora de la consultoría ética Càtedra Ethos de la URL.



Laia Sàenz Almazan - Miembro de la comunidad de Casa Virupa. Ha completado el curso de tres años de formación de Casa Virupa. Formada en Matemáticas y, actualmente, cursando estudios postobligatorios de Dirección y Gestión de Empresa.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Haz la aportación antes... isale a cuenta! | La aportación del curso aumentará un 5 % si se paga después del inicio de la primera sesión de cada bloque.

Fracciona la aportación | Ofrecemos la posibilidad de **fraccionar las aportaciones para los bloques 2 y 3**. Los estudiantes que se acojan a esta modalidad adquieren el **compromiso de abonar todo** el importe a lo largo del bloque, incluso si lo abandonan antes de que finalice.

Certificado de seguimiento | Para pasar de trimestre hay que asistir y/o dar feedback de al menos un 80% de las sesiones del curso. En caso contrario, la coordinación pedagógica puede plantear la repetición de un trimestre.

Solicitud de beca | Queremos que todo el mundo tenga la oportunidad de dedicarse a su desarrollo personal si así lo desea. Por ello, ofrecemos becas o la posibilidad de fraccionar las aportaciones económicas a los **estudiantes menores de 27 años**, a las personas en el **paro** y a quien tenga una **situación económica delicada**. Casa Virupa es una **entidad sin ánimo de lucro** y con recursos limitados, por ello pedimos a las personas interesadas **responsabilidad a la hora de pedir la beca**. Envía un email a inscripciones@casavirupa.com para pedir más información al respecto.

PARA INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN:

info@casavirupa.com • www.casavirupa.com/meditacion