

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR ?

PROYECTO METTA

1 Entrenamiento Previo

25 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO.
TU ELIGES EL HORARIO

Ingresa a: <http://budismoenlinea.ning.com>, si es la primera vez que ingresas a esta página, destina un tiempo para registrarte. Cuando ya tengas tu registro sigue la siguiente ruta: Salas para Meditar, posterior Sala de Atención Plena, son 4 sesiones por Venerable Nangpel

2 Plática en FaceBuda

TODOS LOS DOMINGOS INICIANDO EL 26 DE ENERO AL 29 DE MARZO
9 AM HORARIO DE LA CDMX

Ingresa a FaceBuda o el Canal de Youtube y con atención escucha la plática.

FaceBuda página :

<https://dharmadatta.org/facebuda/>

YouTube FaceBuda:

<https://www.youtube.com/user/faceBuda>

3 Meditación Metta para Amar Mejor

3 DE FEBRERO AL 4 DE ABRIL
LU 12:00 - MA 19:00 - MI 12:00 - JU 19:00 -
SA 9:00 HORARIOS DE LA CDMX

Con tu registro previamente hecho entra a: <http://budismoenlinea.ning.com> sigue la siguiente ruta: Salas de Meditación, posteriormente a la Sala de Metta.

Cada semana habrá una meditación nueva. Se sugiere como mínimo realizar la práctica 2 o 3 veces por semana.

4 Curso de Metta en Instituto BudaDharma

26 DE ENERO

Ingresa al **Instituto Budadharm**, si es la primera vez regístrate previamente y verás el Curso Abierto llamado Metta, en donde encontrarás; lecturas, reflexiones, dinámicas y participación en el foro. Este curso estará abierto sólo por esta vez, después del 4 de Abril necesitarás esperar la convocatoria para inscribirte.

5 Consideraciones Importantes

- Este curso al igual que todos los Cursos del Instituto Budadharm son libres de Costo.
- Todo el Material estará disponible hasta el 4 de Abril.
- Compártenos tu Experiencia durante el Proyecto de Metta entra a: <https://www.facebook.com/events/1782413111893610/>
- Para estar más actualizados ingresa a la Página de la Comunidad Dharmadatta.

