



35 ARYA TARA
ANIVERSARI
— *celebrant 35 anys* —

PROGRAMA
D'ACTES

2024-25



Amb una alegria sincera celebrem enguany el 35è aniversari del Centre Arya Tara. Han estat tres dècades i mitja de servei a les persones, compartint el poder transformador de la consciència per avançar plegats cap al desenvolupament del nostre extraordinari potencial humà. Durant tot aquest temps, hem estat en tot moment al vostre costat, aprenent i creixent amb tots vosaltres, i aportant acompanyament i ajuda al llarg dels diferents alts i baixos pels quals ha transitat la nostra societat, que no han estat pas pocs.

Ens sentim molt agraïts a totes les persones que heu confiat en nosaltres i amb les quals hem fet camí junts. Durant els darrers anys, la nostra família ha crescut i s'ha fet transfronterera, estenent-se a través d'Europa i creuant a l'altra banda de l'oceà. Tots vosaltres sou part d'Arya Tara i heu bastit un bocí d'allò que som. La nostra gratitud és immensa.

Aquest aniversari representa molt més que una fita temporal. Celebrem una trajectòria, un viatge, un aprenentatge, tot allò que hem aconseguit plegats. Celebrem els valors humans i l'excel·lència que tant estimem i ens caracteritzen. Celebrem la ciutat de Lleida, que ens ha acollit al llarg de tot aquest temps. I també celebrem l'oportunitat de reforçar el nostre compromís de seguir contribuint a crear entre tots el món en què volem viure. Perquè tots tenim molt per aportar, i el programa d'actes que hem preparat així ho reflecteix, des de la consciència, la solidaritat, la cura de les persones, la construcció de la pau i el compromís amb el planeta.

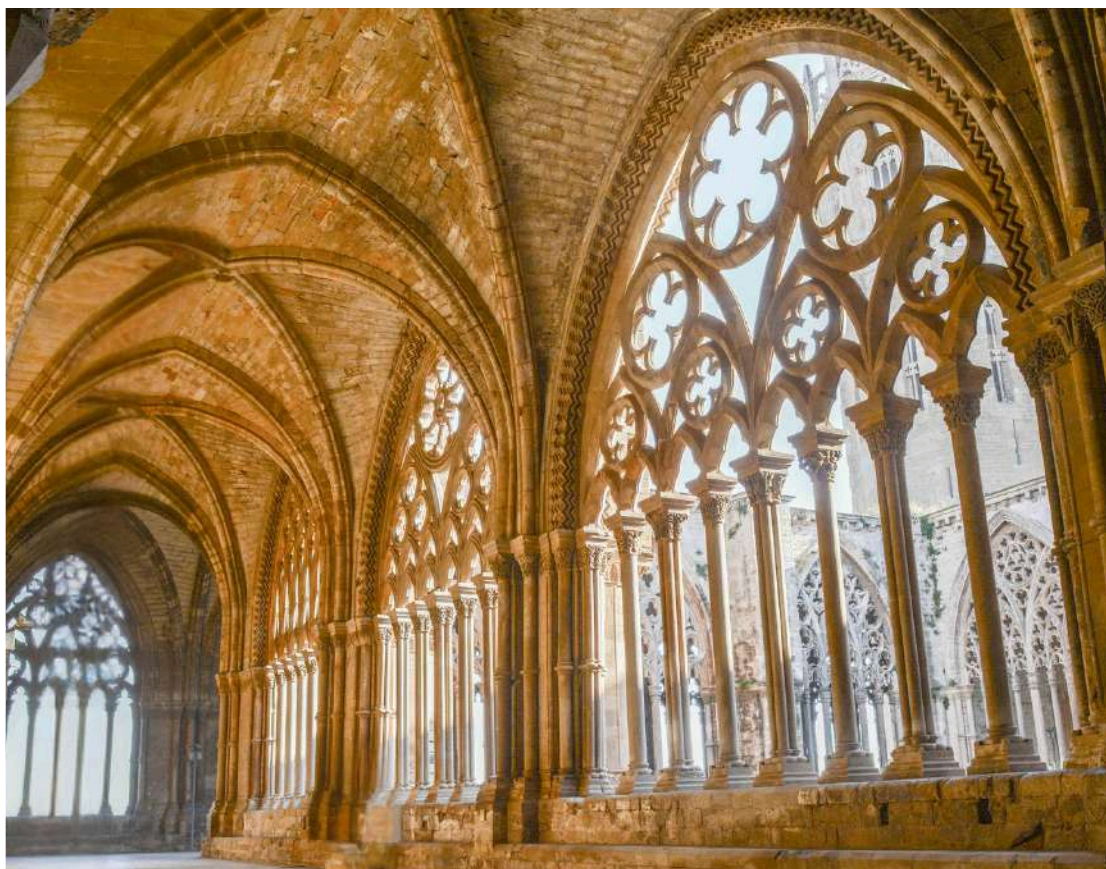
Us convido a participar en aquests esdeveniments especials i únics que són més que una celebració, una ofrena o un impuls cap al major bé de tots. Perquè la celebració d'aquest 35è aniversari és també, i per sobre de tot, un acte d'amor.

Amb tot el meu afecte,

Lama Yeshe Chödrön
Directora del Centre Arya Tara

10 OC TU BRE

19:00



MEDITACIÓ PER LA PAU

En un planeta flagel·lat per nombroses guerres i conflictes armats, és urgent contribuir a la pau al món en la mesura en què ens sigui possible. Cultivar la pau dins nostre és el primer pas per veure reflectida en les nostres vides la pau que anhelem en la societat.

Conduït per Lama Yeshe Chödrön.



Lloc:

La Seu Vella de Lleida



Lama Yeshe Chödrön és mestra de Dharma i directora d'Arya Tara. Té una trajectòria de més de 35 anys ensenyant meditació, mindfulness i hatha ioga, impartint cursos i dirigint recessos. És directora de pràctica del postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda, de la Universitat de Lleida.

Amb l'acompanyament musical de:
Maria Tomàs (violí) i
Ònia Tomàs (violoncel).



Col·labora:

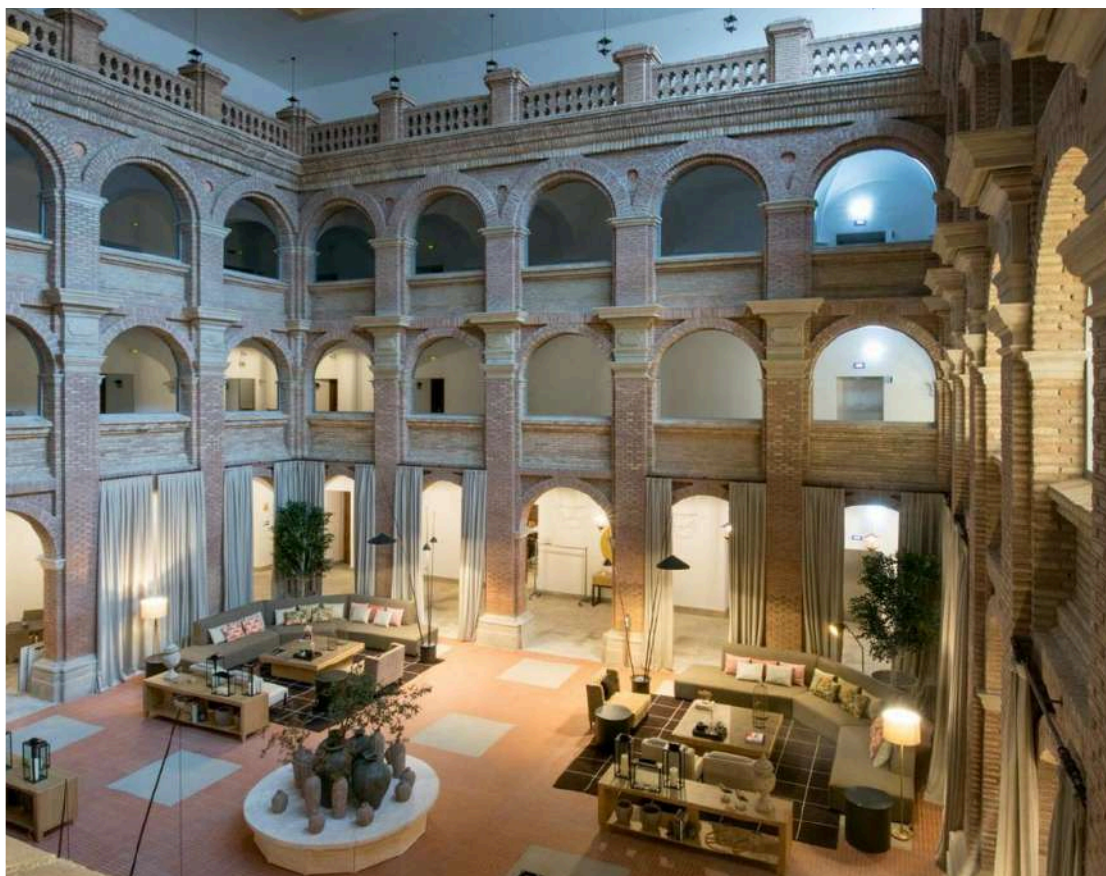


turó seu vella
CONSORCI DEL TURÓ DE LA SEU VELLA DE LLEIDA

8

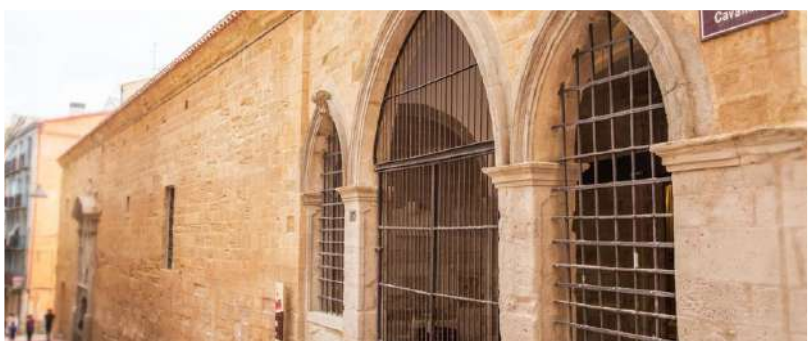
NO VEM BRE

20:00



SOPAR SOLIDARI

Sopar benèfic a favor de Reforesta, una organització dedicada a la reforestació i restauració d'ecosistemes, per combatre el canvi climàtic i preservar la biodiversitat en un entorn cada vegada més degradat. Els fons recaptats es destinaran a l'expansió de les seves iniciatives, tan necessàries per al futur del planeta. Al llarg del sopar hi haurà una sorpresa musical.



Lloc:

Parador de Lleida
(Carrer Cavallers, 15)

Inscripció:

a través del whatsapp
d'Arya Tara 616 70 21 57
(fins al 5 de novembre)

Preu: 75 €

18
DE
SEMPRE

19:00



RESSONÀNCIES DEL SER: UN VIATGE CAP A L'EXPRESSIÓ AUTÈNTICA

Aquest taller explora la veu i el moviment com a eines per augmentar la consciència i la llibertat interior, utilitzant tècniques com la Biodinàmica Craneosacral i Fitzmaurice Voicework per alliberar tensions i fomentar una expressió autèntica.

Conduït per Marta Rosell.



Marta Rosell és mare, actriu, cantant i mestra de veu i cos. Investiga les converses entre el joc, el cos, la veu i la ment, acompanyant les persones a reconnectar amb una expressió més autèntica i la seva manifestació creativa.

Lloc:

Arya Tara

(Plaça Missions, 4, baixos,
Lleida)

Inscripció:

a través del whatsapp
d'Arya Tara 616 70 21 57

Preu: 30 €

23

GE NER

19:00



MINDFULNESS EN L'ADVERSITAT: COM ABRAÇAR LA MALALTIA I EL DOLOR DES DE LA SERENITAT

Conferència-col·loqui en què tres professionals de la relació d'ajuda experts en mindfulness compartiran els seus coneixements i experiències sobre com la pràctica del mindfulness permet gestionar el sofriment físic i emocional, transformar la relació amb el dolor i promoure la resiliència i el benestar integral.



Lloc:

Arya Tara

(Plaça Missions,
4, baixos, Lleida)

Luisa Conejos practica la meditació des de fa 20 anys. Des de l'any 2014 desenvolupa projectes formatius en mindfulness i compassió a la Universitat de Lleida. És psicòloga, cap de serveis de programes sectorials de serveis socials a l'Ajuntament de Lleida, i assessora sènior de Planet Youth.

María Nabal és especialista en Medicina Familiar i Comunitària. Des del 1994 du a terme la seva activitat clínica en cures pal·liatives a l'equip de suport hospitalari de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida. És professora associada de la Universitat de Lleida i practica la meditació des de l'any 2017.

Fran Valenzuela és professor de la Universitat de Lleida des de 2011. Coordina i imparteix assignatures d'investigació i neurofisiologia del dolor, i és vicerector adjunt en Promoció de la Salut. La seva investigació se centra en l'educació sobre el dolor. És practicant de mindfulness i meditació.

13

FE BRER

18:00



MENT EXCEL·LENT: MINDFULNESS, IOGA I MEDITACIÓ PER A UN RENDIMENT COGNITIU ÒPTIM

Taller per descobrir com la saviesa mil·lenària pot millorar el nostre rendiment mental i potenciar les habilitats cerebrals. Serà conduït per Lama Yeshe Chödrön, que té una llarga experiència de col·laboració amb la UdL, impartint cursos d'introducció i aprofundiment en mindfulness, meditació i desenvolupament cognitiu.



Lloc:

Sala Víctor Siurana

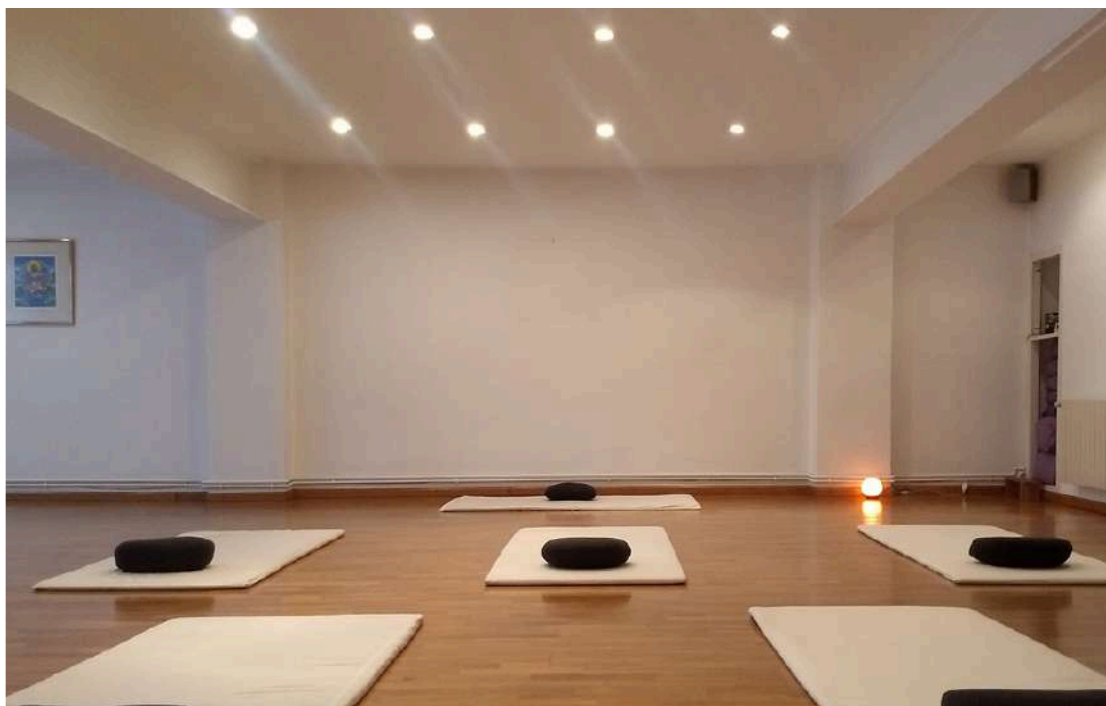
(Rectorat de la Universitat de Lleida
Pl. Víctor Siurana, 1)

Inscripció:

a través del whatsapp
d'Arya Tara 616 70 21 57

21 22

MARÇ



21 març: 17:00-21:00

Nit de pràctica del divendres al dissabte

22 març: 10:00-14:00

i 16:00-18:00

SOMNIS LÚCIDS

Taller teoricopràctic en què s'aprendrà la història i el concepte dels somnis lúcids, així com tècniques efectives per desenvolupar la lucidesa durant el son i la vigília. Es donaran les claus per comprendre la naturalesa del somni lúcid, identificar l'estat del son, transformar els somnis i mantenir el somni lúcid. Durant la nit s'aplicaran les tècniques de manera guiada.

Conduït per Javier García Campayo.



Lloc:

Arya Tara

Inscripció:

a través del whatsapp
d'Arya Tara 616 70 21 57

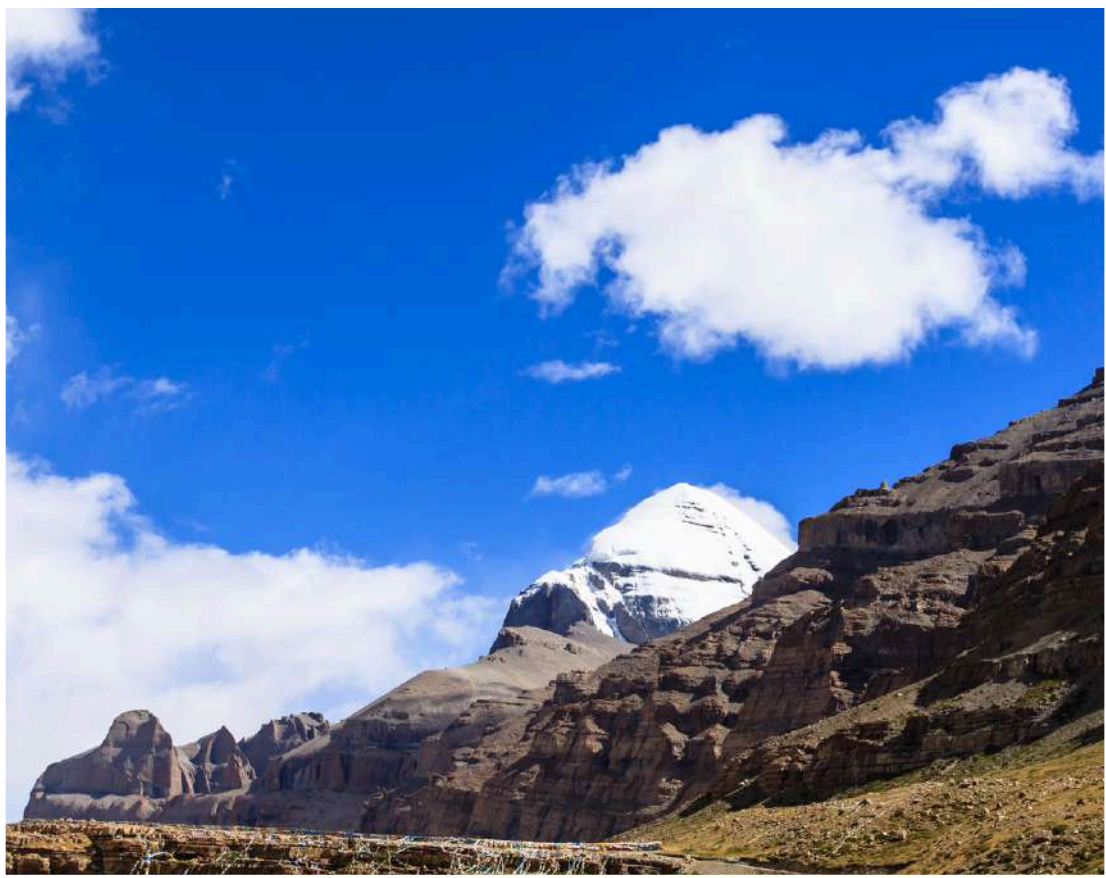
Preu: 250 €

Javier García Campayo és metge psiquiatra a l'Hospital Universitari Miguel Servet i catedràtic en Psiquiatria a la Facultat de Medicina de la Universitat de Saragossa. Ha escrit més de 20 llibres i 25 capítols de llibres, i ha publicat més de 300 treballs d'investigació. És director del Màster en Mindfulness de la Universitat de Saragossa.

22

A BRIL

19:30



EL LÍMPID ATZUR

Recital de poesia i música que ens convidarà a connectar amb el nostre interior a través de la bellesa de la paraula significativa, el so sorgit del cor i el silenci de la ment en calma. Una experiència de goig i consciència plena que nodrirà la nostra sensibilitat i humanitat compartida.



A càrrec de
Laia Noguera
(poesia) i
Adrià Grandia
(viola de
roda)



Lloc:

Arya Tara

(Plaça Missions,
4, baixos, Lleida)

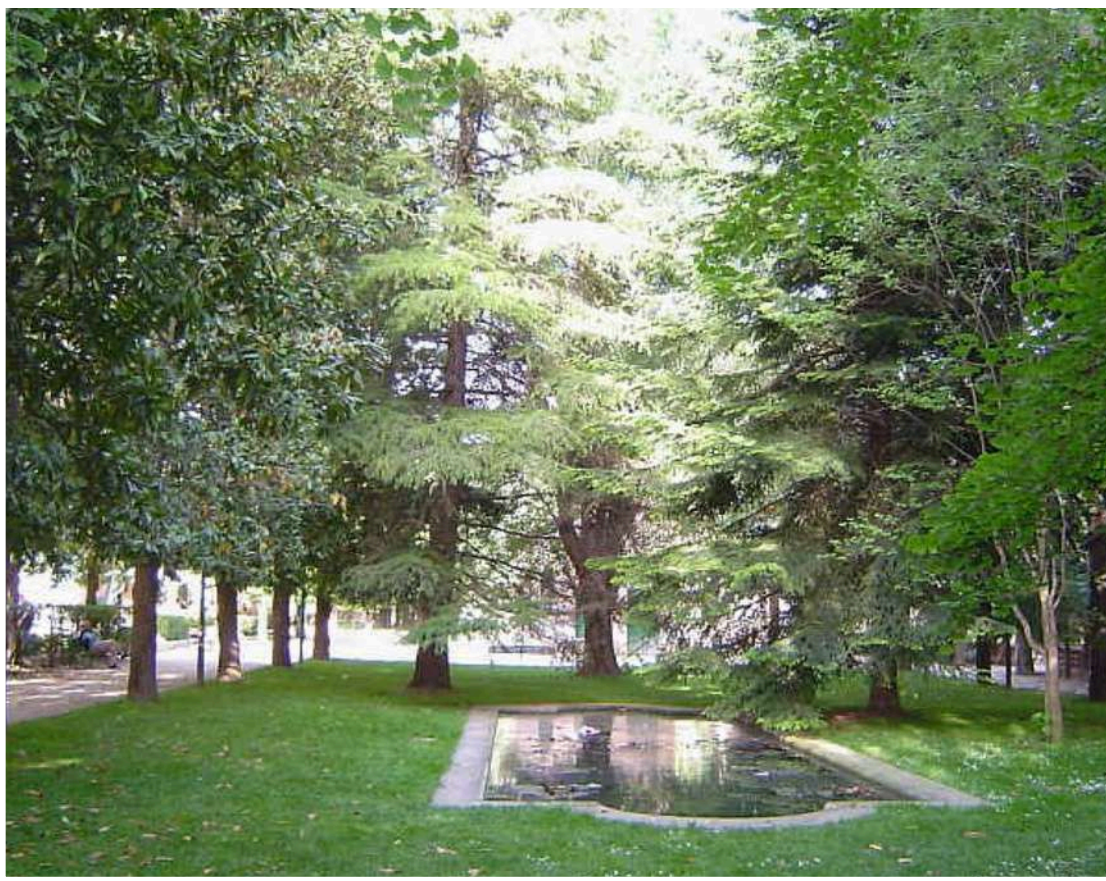
Laia Noguera és escriptora i professora de mindfulness i alimentació conscient. Ha publicat vora 20 llibres de poesia, diversos dels quals han rebut premis de prestigi. Practica la meditació i el Dharma des de l'any 2010.

Adrià Grandia ha fet de la viola de roda el seu principal mitjà d'experimentació musical. La seva capacitat per fusionar la tradició amb la modernitat li ha merescut un lloc destacat en l'escena musical contemporània.

17

MAIG

07:30



IOGA MATINAL I ESMORZAR CONSCIENT

Una sessió especial en què gaudirem de les profundes qualitats del ioga conscient a l'aire lliure, amb la frescor revitalitzant del matí. A continuació, la pràctica de menjar amb consciència ens permetrà enfortir la presència plena, l'amabilitat envers el nostre cos i la connexió amb el planeta.

Conduït per Anna Puigdel·lívol.



Lloc:

Avinguda principal dels Camps Elisis

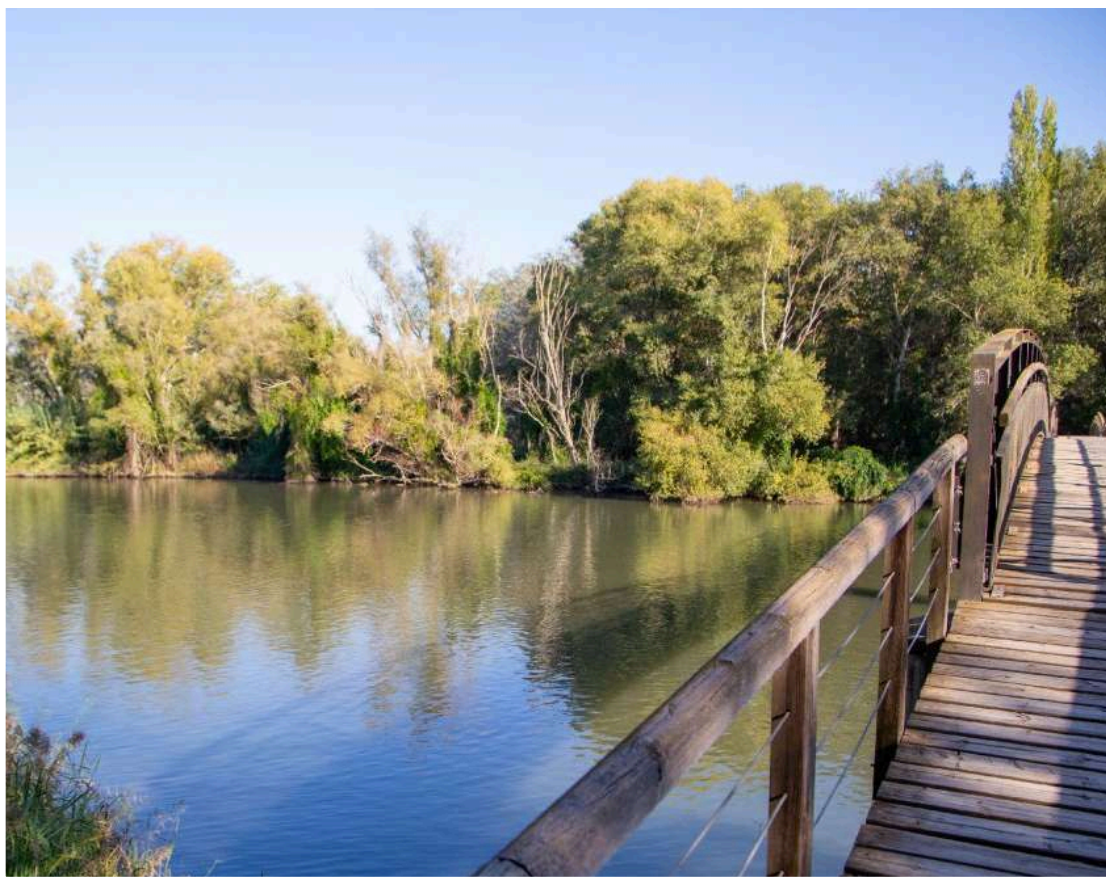
(Av. Garrigues, Lleida)

Anna Puigdel·lívol és professora de ioga conscient i instructora de Dharma i meditació, amb una trajectòria de pràctica de més de 20 anys. Està especialitzada en el mètode pedagògic ioga Dinàmic, ioga per a embarassades i educació de moviments somàtics.

08

JUNY

10:00



CAMINS DE CONSCIÈNCIA: PASSEIG MEDITATIU PEL PARC DE LA MITJANA

Meditació caminada en què redescobrirem l'acte de caminar com una pràctica d'atenció plena, gratitud i vinculació conscient amb l'entorn. Una invitació a apreciar la bellesa plena de matisos del moment present, desaccelerar i reconnectar amb els ritmes sanadors de la naturalesa.

Conduït per Lourdes Assens.



Lloc:

Entrada al Parc de la Mitjana

(Glorieta de Font i Quer, Lleida)

Lourdes Assens té un recorregut de pràctica de meditació de prop de 20 anys. És psicòloga clínica i terapeuta, i està formada en un ampli ventall de teràpies. Des de l'any 2014, imparteix cursos i tallers de gestió emocional i mindfulness.