

## ACTIVITATS REGULARS

### CLASSES DE IOGA

Per José Antonio de la Torre

DIA / HORA: Dilluns i dijous laborables, de 20h. a 21h 30

LLOC: Fundació CASA del TIBET

MATRÍCULA: A Secretarla

### INTRODUCCIÓ AL BUDISME I A LA PRÀCTICA DE LA MEDITACIÓ

Per Xavier Artigas

DIA / HORA: Dimecres laborables, de 20h a 21h 30.

LLOC: Fundació CASA del TIBET

ENTRADA: Lliure

### CLASSES DE LENGUA TIBETANA

Per Ngawang Topgyal

DIA / HORA: Dijous laborables, de 20h a 21h 30.

LLOC: Fundació CASA del TIBET

MATRÍCULA: A Secretaria

### CLASSES DE TIBETÀ CLÀSSIC: INICIACIÓ A LA LECTURA I ESTUDI DE TEXTOS BUDDHISTES EN TIBETÀ

Per Ferran Mestanza, llicenciat en Estudis Tibetans

DIA / HORA: Dimarts laborables, de 20h a 21h30

LLOC: Fundació CASA del TIBET

MATRÍCULA: A Secretaria

### CURS D'ESTUDIS BUDISTES: FONAMENTS HISTÒRICS I DOCTRINALS DEL BUDISME.

Una aproximació aprofundida al pensament i a la pràctica buddhista, a partir del rigor filològic i acadèmic.

Per Ferran Mestanza, llicenciat en Estudis Tibetans

DIA / HORA: Dimarts laborables, de 18h 30 a 20h

LLOC: Fundació CASA del TIBET

MATRÍCULA: A Secretaria

## SERVEIS

### BIBLIOTECA

Consulta i lectura a la sala. Llibres, revistes i publicacions sobre el Tibet: budisme, viatges, cultura, art, geografia, medicina, etc. Préstec sol a socis.

### BOTIGA

Souvenirs, llibres, CD's, encens, objectes rituals, roba tradicional tibetana, samarretes, etc.

## PUJES DE LLUNA PLENA

- Dimecres 28 d'Abril, a les 20h
- Dijous 27 de Maig, a les 20h (Saka Dawa Düchen)
- Dissabte 26 de Juny, a les 18h (Zam Ling Chi Sang)
- Dijous 15 de Juliol, a les 20h (Chöe Khor Düchen)
- Diumenge 25 de Juliol, a les 18h - CANCELADA -

## ACTIVITATS ABRIL

1  
d'ABRIL

**Conferència: “LA SAVIESA FEMENINA EN LA TRADICIÓ BUDISTA”** per la Ven. Khandro Rinpoché



La molt Venerable Khandro Rinpoché ens donarà una conferència sobre l'important paper de la dona en el budisme tântric per al desenvolupament de la perfecció de la saviesa. Khandro Rinpoché va néixer el 1968 i és la filla gran de Kyabje Mindrolling trichas Rinpoché, titular d'un dels sis principals llinatges Nyingma del budisme tibetà, que ha tingut grans mestres femenines i yoginis, conegudes com Jétsunma. La molt Venerable Khandro Rinpoché és una de les poques dones Rinpoché que viatgen per

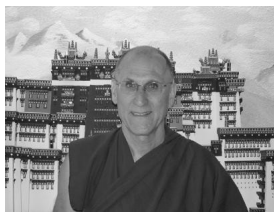
tot el món, incloent Espanya, impartint ensenyaments de budisme des de fa més de disset anys.

Més informació en anglès: <http://mjkr.org/index.cfm>

Dia/Hora: Dijous 1 d'abril a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Inscripció a Secretaria. Donatiu: **10€** (Socis: **5€**).

3 i 4  
d'ABRIL

**Curs: “BODDHICHITTA, RESPONSABILITAT UNIVERSAL”** pel Dr. Barry Kerzin



Barry Kerzin és un monjo budista, professor, metge i ex professor de medicina. Viu a Dharamsala, Índia, des de fa 20 anys. Actualment presta atenció mèdica a molts alts lames i, entre ells, a Sa Santedat Dalai Lama. També fa molts retirs de meditació. El Ven. Dr Kerzin, a més, imparteix ensenyaments de budisme a l'Índia, Japó, Amèrica del Nord i Europa.

Durant aquest curs a la Fundació Casa del Tibet ens explicarà com, a poc a poc i suaument, podem transformar les nostres actituds. Primer cap a nosaltres mateixos i, envers els altres després, desenvolupant la Boddhichitta, pedra angular de la pràctica budista Mahayana. És a dir, com cultivar el cor amb un veritable sentiment positiu cap a tots els éssers. També ens parlarà sobre la importància de la interrelació entre els humans, els animals i el medi ambient, temes destacats en recents ensenyaments de Sa Santedat el Dalai Lama i Sa Santedat el Karmapa.

Dia/Hora: Dissabte 3, de 10h a 14h i de 16:30 a 20h.  
Diumenge 4, de 10h a 14h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Inscripció a Secretaria. Donatiu: **50€** (Socis: **40€**)

8  
ABRIL

**Presentació del llibre d' Editorial Vergara “EL NUDO INFINITO”** de Ramón Villeró.



Després d'haver decidit viure junts, el periodista Joan Vielha i la jove arqueòloga Sofia Hayes viatgen a Grècia, on ella treballarà en les excavacions de Delfos. Mogut pel passat de Sofia, el pare del qual havia mantingut una estreta amistat amb un lama tibetà, Joan s'anirà interessant per tot el relacionat amb la cultura del Tibet. Un regal de Sofia i la certesa cada vegada major que el Tibet estava inscrit en la seva destí, posaran a Joan sobre la pista d'un antic manuscrit. El nus infinit és una novel·la espiritual ambientada en bells i exòtics escenaris, i també la història d'un

amor capaç de superar les barreres de l'espai i del temps. Ramón Villeró (Andorra la Vella, 1955) és periodista, escriptor i fotògraf. Ha publicat reportatges en la majoria de les revistes de viatges espanyoles, i dirigeix la revista digital viajesmagazine.com. És col·laborador del programa Gent Viatgera d'Onda Cero i columnista del Diari d'Andorra. Així mateix, és l'autor del somriure de la Terra (RBA, 2005) i Viatge al cor del Mediterrani (RBA, 2006).

Dia/Hora: Dijous 8, a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

16  
ABRIL

**Presentació del llibre de Viena Edicions: “APRENENT A ESTIMAR”** del Ven. Thubten Phuntsog (Ricard Rotllan)



La meditació ens ofereix incomptables beneficis, però si allò que n'obtenim només serveix per al nostre profit personal, els guanys seran més aviat minsos i efímers. Per ajudar-nos a anar una mica més enllà, Ricard Rotllan ens explica els fonaments de la meditació **metta**, una pràctica antiga del budisme tibetà l'objectiu principal de la qual és ensenyar-nos a estimar. El primer pas, però, és transformar la nostra ment, acostumada a uns automatismes egoistes dels quals resulta difícil escapar-se a la

percepció dels principis fonamentals de la vida. Ricard Rotllan és monjo budista, deixeble de S. S. el Dalai Lama, professor i màster en loga. Es dedica al seu ensenyament, dona conferències, imparteix cursos, dirigeix retirs, col·laborador de radio i escriptor.

Dia/Hora: Divendres 16, a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

24 i 25  
ABRIL

**15ª FIRA DE LA TERRA al Passeig Lluís Companys i Parc de la Ciutadella**



Un any més, la Fundació Casa del Tibet estarà present en el recinte del parc de la Ciutadella amb motiu de la celebració del Dia de la Terra de Catalunya (Fira de la Terra). En el stand disposarem de llibres, CD's, DVD's, incens, samarretes... No hi falteu !!! Comptem amb vosaltres.

Dia: Dissabte 24 i Diumenge 25 d'abril  
Lloc: Passeig Lluís Companys i Parc de la Ciutadella

25  
ABRIL

**Aniversari del PANCHEN LAMA PUJA especial de Llarga Vida i de sa lliberació. Projectió DVD: “TIBET's STOLEN CHILD”**



En aquest dia se celebra l'aniversari del Panchen Lama. Al maig de 1995 un nen cridat Gedhun Choeky Nyima, reconegut per S. S. el Dalai Lama com la reencarnació del 11é Panchen Lama, va ser segrestat juntament amb tota la seva família pel govern xinès. Solament tenia 6 anys d'edat i no s'ha tornat a saber res d'ell. Exigim la llibertat del presoner més jove del món i expressem la nostra solidaritat amb ell.

Dia/Hora: Diumenge 25 d'abril, a les 18h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

28  
ABRIL

**Puja de Lluna Plena**  
Dirigida pel Ven. Thubten Wangchen



Se celebrarà una puja amb recitació de mantrés i ofrenes (tsok) dirigida pel Ven. Thubten Wangchen. Els assistents que ho desitgin poden col·laborar amb ofrenes (aliments i begudes...)

Dia/Hora: Dimecres 28, a les 20h  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

## ACTIVITATS MAIG

1 i 2  
MAIG

**Curs: “LES 4 NOBLES VERITATS”** pel Ven. Geshe Lamsang



Les Quatre Nobles Veritats (cattari ariya saccani) són l'essència dels ensenyaments de Buddha. En aquest curs Geshe Lamsang aprofundirà en cadascuna de les quatre Nobles Veritats per a la seva més fàcil comprensió. Aquestes són:

- La noble veritat del sofriment.
- La noble veritat de l'origen del sofriment.
- La noble veritat de la cessació del sofriment.
- La noble veritat del sender que condueix a la

cessació del sofriment.

Nascut el 1941 al Tibet, Geshe Lamsang és doctor en filosofia budista per la Universitat Monàstica de Ganden Jangtse (ubicada actualment i, després de la invasió del Tibet per part de la Xina, al sud de l'Índia). És, des del novembre del 2000, Mestre resident al centre Nagarjuna de València. És monjo budista i completament qualificat per ensenyar tots els nivells de Sutra i Tantra de la Doctrina de Buda.

Dia/Hora: Dissabte 1, de 10h a 14h i de 16.30 a 20h.  
Diumenge 2, de 10h a 14h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Inscripció a Secretaria. Donatiu: **50€** (Socis: **40€**)

8 i 9  
MAIG

**Curs: LÜ JONG (IOGA TIBETÀ)**  
per Inma Vicente



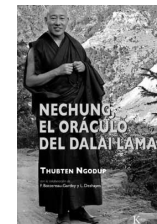
El Lü Jong és una tècnica tântrica molt elevada la finalitat del qual és obrir els chakres del cos tant a nivell físic com a un nivell més subtil o energètic. Aquesta obertura i equilibri físic i energètic són imprescindibles per tenir un cos sa i un estat mental calmat, savi i compassiu. És una pràctica ja que integra cos, energia i ment harmonitzant i beneficiant així la pràctica meditativa al mateix temps que proporciona una vida més llarga, feliç i saludable.

Tulku Lobsang, posseïdor d'un ampli coneixement de Lü Jong dels diferents llinatges Budistes, ha destil·lat la seva essència en aquest recull d'exercicis que presenta a Occident adaptant-los a les nostres condicions i necessitats actuals. El curs serà impartit per la seva deixeble Inma Vicente, entrenadora oficial d'instructors de Lü Jong certificada per Nangten Menlang Internacional. S'estudiaran els moviments relatius als 5 elements, base de la pràctica i primer grup dels 23 exercicis que comprèn aquest primer nivell.

Dia/Hora: Dissabte 8, de 10h a 14h i de 16h a 19h.  
Diumenge 9, de 10h a 13h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Inscripció a Secretaria. Donatiu: **90€** (Socis: **80€**)

11  
MAIG

**Presentació del llibre d'Editorial Kairós: “NECHUNG, L'ORACLE DEL DALAI LAMA”** del Ven. Thubten Ngodup



Thubten Ngodup, abat del monestir de Nechung, a Dharamsala, Índia, és també l'oracle personal del Dalai Lama i del govern tibetà a l'exili. La seva autobiografia ens submergeix en aquest Tibet misteriós del que va donar testimoni l'aventurera Alexandra David-Néel. Quan, després d'un llarg ritual, enmig d'oripells i perfums d'encens, emergeix l'oracle en trànsit, ja no és l'home, sinó el déu Dordjé Dragden qui parla. És el Tibet dels místics i els mags en tota la seva potència, enfonsant les seves arrels en aquest món en què els déus i els homes cohabiten. Suport humà

d'un déu terrorífic quan està en trànsit, Nechung és un home senzill que sap que és la poderosa deïtat Dordjé Dragden qui l'ha escollit per ajudar el Dalai Lama en la seva pesada tasca.

Dia/Hora: Dimarts 11, a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

17  
MAIG

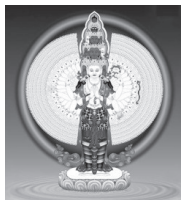
**ESPELMES PER LA LLIBERTAT DEL PANCHEN LAMA.** Concentració pacífica a la **Plaça del Rei**. Dilluns 17 de Maig a les 20h.



El 17 de Maig de 1995, tres dies després d'haver estat reconegut per La seva Santedat el Dalai Lama com el XI Panchen Lama, Gedhun Choekyi Nyima va ser segrestat pels polítics i militars del govern xinès convertint-se, amb tan sol sis anys, en el presoner polític més jove del món. Per a recordar al món que el Panchen Lama segueix segrestat i per a demanar la seva llibertat, volem omplir la Plaça del Rei amb moltes llums d'esperança. Porta i oferix espelmes de solidaritat i suport al Panchen Lama. Contem amb tu.

22 i 23  
MAIG

Curs: **RETIR DE NYUNGNE**  
dirigit pel Ven. Thubten Wangchen



El Nyungne és un poderós retir de dejuni i de silenci associat a la meditació de Avalokiteshvara (Chenresik), el Buda de l'amor i la compassió. Aquesta pràctica intensiva inclou l'observació dels vuit preceptes Mahayana. A més el segon dia no es pot menjar ni beure ni parlar fins a l'endemà. Les sessions de retir inclouen les recitacions de lloances, mantras i postracions. És una pràctica molt poderosa per a la purificació de cos, paraula

i ment, de les negatividades, obstacles i malalties ocupant, en el seu lloc, energia positiva. Per a realitzar aquesta pràctica és recomanable haver rebut prèviament la iniciació de Chenrezik dels Mil Braços.

Dia/Hora: Dissabte 22. Pressa de preceptes Mahayana y retir.  
Diumenge 23, Dejuni total (no menjar, no beure, no parlar).  
Lloc: Hostal Can Enric - Paratge La Cantina - St. Sadumi d'Osormort.  
Entrada: Inscripció a Secretaria. Donatiu per determinar.

22 i 23  
MAIG

Curs: **"ENSENYAMENT, TRANSMISSIÓ I PRÀCTICA DEL PHOWA"**  
Impartit pel Molt Ven. Sey Rinpoché



Ngawang Gelek Namgyal, més conegut com Sey Rinpoche, és el tercer sostenidor del llinatge familiar de Tokden Shakya Shri. Va néixer el 1963 a Sikkim (L'Índia). És fill del gran Mestre Tàntic Apho Rinpoche, nét de Shakya Shri i cosí de Gyetrul Jigme.

**Phowa** significa la transferència de la consciència a un renaixement desitjat o a un Camp Búdic. Els beneficis de la pràctica del Phowa depenen de la nostra devoció i Karma, podent obtenir-se la Il·luminació, capacitar-nos per transferir la nostra consciència a un Paradís Pur dels Buddhas, o elegir un renaixement que ens permeti continuar amb la pràctica i realitzar la nostra

verdadera naturalesa.

Entre les instruccions del Phowa també trobem la forma d'ajudar altres éssers a transferir la seva consciència en el moment dolorós de la mort a un renaixement millor. Els signes del resultat d'aquesta pràctica poden observar-se en tres nivells diferents durant tres dies.

Dia/Hora: Dissabte 22 i Diumenge 23: Horaris per determinar  
Consultar a la web de Padma Ling: [www.padmaling.org](http://www.padmaling.org)  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Inscripció: a la Web de Padma Ling Preu: **90€** (Curs complet)

**23 - 24 - 25 abril:**  
Curs del Primer nivell de Massatge (Ku-Nye):  
Massatge Antiestrès, pel Dr. Lobsang..

**11 - 12 - 13 juny:**  
Curs del Segon nivell de Massatge (Ku-Nye):  
Massatge Energètic, pel Dr. Lobsang.

27  
MAIG

**Puja de Lluna Plena  
SAKA DAWA DÜCHEN**  
Dirigida pel Ven. Thubten Wangchen



En commemoració del naixement, il·luminació i paranirvana de Buda Sakyamuni se celebrarà la puja corresponent al Saka Dawa, que és el 4rt mes del calendari tibetà. En aquest dia els tibetans es dediquen intensament a les pràctiques espirituals considerant que el mèrit i l'energia positiva acumulada amb la seva realització és d'un gran benefici ja que aquests mèrits es multipliquen enormement. Es considera de gran importància assistir a aquesta puja.

Dia/Hora: Dijous 27, a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

### ACTIVITATS JUNY

19 i 20  
JUNY

Curs: **TEORÍA I PRÀCTICA EN LA VIDA QUOTIDIANA.**  
pel Ven. Thubten Wangchen



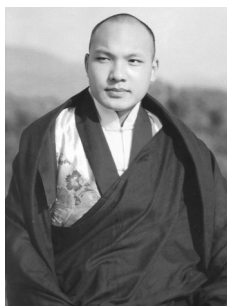
Durant aquest cap de setmana tindrem l'oportunitat d'experimentar el taller que ens ofereix el Director de la Fundació, per conèixer i aprendre a practicar els coneixements bàsics sobre la preparació de l'altar, la correcta posició de les diferents figures i elements de l'altar, la manera correcta d'efectuar les postracions, les diferents postures de meditació, els oferiments del Mandala, la correcta posició de les mans (mudres) en

la recitació de mantras, l'entonació correcta en el cant dels mantras, etc. d'una manera senzilla, directe i amena. També s'ensenyarà a cantar els textos de Lama Chöpa, en els quals es basen la majoria de les Pujes, i el seu significat.

Dia/Hora: Dissabte 19, de 10h a 13h30 i de 16h a 19h30.  
Diumenge 20, de 10h a 14h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Inscripció a Secretaria. (Socis: 30€ No Socis: 40€)

23 i 24  
JUNY

Visita a Barcelona i Panillo (Osca)  
de Sa Santedat el XVII KARMAPA  
(Ogyen Trinley Dorje)



El Centre Budista Samye Dzong de Barcelona, la Fundació Casa del Tibet i el Centre Budista Dag Shang Kagyu de Panillo (Osca) participen i col·laboren en l'organització de la visita que està previst realitzi S.S. el Karmapa els dies 23 i 24 juny 2010, durant la seva estada a Espanya, que ha estat inclosa en la seva gira europea d'aquest any. Més endavant, quan estigui completament concretada i programada, s'anunciarà oportunament el programa complet i els horaris d'aquesta grata visita que amb tanta esperança desitgem que es realitzi..

26  
JUNY

**Puja de Lluna Plena  
ZAM LING CHI SANG**  
Dirigida pel Ven. Thubten Wangchen



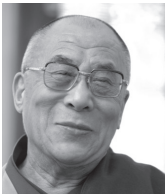
Se celebrarà aquesta Puja especial en commemoració del **DIA UNIVERSAL D'ORACIONS**, amb recitació de mantras i ofrenes (tsok) dirigida pel Ven. Thubten Wangchen. En aquesta celebració els assistents, si ho desitgen, poden col·laborar amb ofrenes (aliments i begudes, habitualment), que seran beneïdes i compartides entre tots els assistents, tràs la celebració de la Puja.

Dia/Hora: Dissabte 26, a les 18h  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

### ACTIVITATS JULIOL

6  
JULIOL

**75è ANIVERSARI de  
S. S. el DALAI LAMA**



Com cada any celebrarem una de les festes més importants del Tibet: l'aniversari de La seva Santedat. Ho celebrarem realitzant una Oració especial de Llarga Vida per a La seva Santedat. Esteu tots convidats a assistir. Després de la cerimònia, gaudirem d'un petit refrigeri que inclourà les típiques pastes tibetanes khapse, te i refrescs, per a festejar l'esdeveniment. **Us esperem !!! No hi falteu !!!**

Dia/Hora: Dimarts 6 de juliol a les 20h.  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure

15  
JULIOL

**Puja de  
CHÖE KHOR DÜCHEN**  
Dirigida pel Ven. Thubten Wangchen



Se celebrarà aquesta Puja especial en commemoració del **DIA DEL PRIMER ENSENYAMENT DE BUDA**, amb recitació de mantras i ofrenes (tsok) dirigida pel Ven. Thubten Wangchen. En aquesta celebració els assistents, si ho desitgen, poden col·laborar amb ofrenes (aliments i begudes, habitualment), que seran beneïdes i compartides entre tots els assistents, tràs la celebració de la Puja.

Dia/Hora: Dijous 15, a les 20h  
Lloc: Fundació CASA del TIBET  
Entrada: Lliure.

16  
JULIOL

**Viatges d'Estiu de la F. Casa del Tibet**  
Durant 3 setmanes gaudirem amb la visita a **Delhi - Dharamsala i Ladakh**, coincidint amb la visita de Sa Santedat el Dalai Lama a Leh, capital de Ladakh. Partida d'aquest viatge: el 16/07. A l'agost farem també un altre viatge de 2 setmanes de durada per les terres de **MONGOLIA i SIBÈRIA**. Més endavant ampliarem la informació i els detalls de tots dos viatges. Places limitades. Inscripció a Secretaria.

25  
JULIOL

**Puja de Luna Plena - CANCELADA**  
per absència del Ven. Thubten Wangchen ja que estarà realitzant el Viatge d'Estiu de la FCT.



FUNDACIÓ  
**CASA DEL TIBET**  
BARCELONA

La Fundació Casa del Tibet de Barcelona és una entitat sense ànim de lucre que té per objectiu l'organització d'activitats relacionades amb la solidaritat amb el poble tibetà i la difusió de la seva cultura i filosofia budista.

La nostra activitat habitual i la tasca solidària fan que no es disposin de reserves financeres per afrontar les despeses extraordinàries de l'organització per recolzar altres projectes amb la comunitat tibetana en l'exili. Per aquest motiu oferim l'oportunitat de brindar suport a aquests objectius des de les següents possibilitats de col·laboració:

• **Fer-se soci actiu** (Amic de la Fundació):  
Amb aquesta opció s'obtenen descomptes especials a la botiga i en tots els cursos que es duguin a terme durant l'any. A més es poden obtenir en préstec qualsevol llibre de la biblioteca. La quota mensual és de 15 €.

• **Programa Solidari:** L'objectiu d'aquest programa és poder donar oportunitats bàsiques mínimes als refugiats tibetans tals com a educació, habitatge, alimentació i medicina. Les formes de col·laboració són les següents:

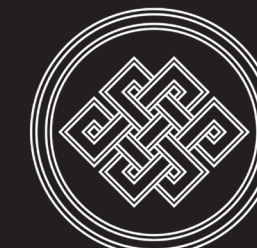
• **Apadrinament** de tibetans refugiats en l'exili:  
- **Persones grans:** La quota mensual és de 17 €.  
- **Nens i Monjos:** La quota mensual és de 20 €.  
- **Estudiants:** La quota mensual és de 25 €.  
La donació es pot fer en el compte corrent de **La Caixa** nº **2100-3306-14-2200328538**  
- **Donació** pels campaments de **Tezu i Miao**. La quota mensual és de 10 €. La donació es pot fer en el compte corrent nº **2100-3306-15-2200328312** de **La Caixa**.

Si decideix fer una donació, li agraiem ens ho comuniqui telefonant a Secretaria, o bé escrivint al nostre email: [info@casadeltibetbcn.org](mailto:info@casadeltibetbcn.org) indicant el seu nom i la quantitat donada, la data de la transferència, les dades del banc, l'adreça postal i el telèfon de contacte. Als donants que el sol·licitin se'ls estendrà el rebut corresponent.

¡ Gràcies y molts Tashi Deleks !

**PROGRAMA D'ACTIVITATS  
ABRIL - MAIG - JUNY - JULIOL**

2010



FUNDACIÓ  
**CASA DEL TIBET**

BARCELONA



c/. Rosselló 181 baixos 08036-Barcelona  
Tel. (34) 93 207 59 66 Fax (34) 93 459 20 90  
e-mail: [info@casadeltibetbcn.org](mailto:info@casadeltibetbcn.org)  
[apadrina@casadeltibetbcn.org](mailto:apadrina@casadeltibetbcn.org)  
[dretshumans@casadeltibetbcn.org](mailto:dretshumans@casadeltibetbcn.org)  
<http://www.casadeltibetbcn.org>

HORARI: dilluns a divendres de 10h a 13h 30 i de 17h a 21h  
(dissabtes i diumenges tancat)