

Información de asistencia al Retiro de Recreación del Avatar

Del 27 al 29 de enero, 2017

Por favor preséntate el día **jueves 26 de enero a las 18:00 horas (6pm)** para tu registro y asignación de habitación. La noche del jueves ya está incluida en el costo del evento.

Horario de llegada

- 18:00 hrs. Presentarse en la recepción del hotel.
- 19:00 - 19:30 hrs. Cena en el comedor del hotel.
- 20:30 hrs. Sesión de CDTA en vivo con Mycal en la Sala de juntas del hotel (Recepción te estará guiando al lugar).

Lugar del retiro

- ★ El retiro se llevará a cabo en Hotel Hacienda Xico Inn en Xico, Veracruz (ver mapa del lugar en la última página)
- ★ Teléfono: 228-813-1831, sitio Web: www.xico.com.mx
- ★ Cómo llegar desde Xalapa:
 - Transporte privado: Tomar la carretera estatal rumbo a Xico Km. 300. El hotel está a 300 metros del Crucero de Xico, al final del pueblo de San Marcos rumbo a Xico por la carretera estatal, con entrada desde el lado derecho, pasando el retén de la policía.
 - Transporte público: Tomar un taxi a la terminal de Los Sauces. En Los Sauces hay autobuses con servicio directo a Xico, con salidas cada 15 minutos de 5:00 am a 11:30 pm. Llegan a la central de autobuses de Xico a un lado de la iglesia.

Tu energía personal durante el retiro

- Estarás en una dieta basada en verduras con proteína de carne blanca.
- El clima en Xico es clasificado como cálido y templado. Enero es el mes más frío del año con un promedio de 10.6 °C.
- Asegúrate llegar con suficiente tiempo para que descanses bien y aproveches al máximo tu retiro.
- Asegura dormir bien y estar en un alto nivel de energía. Toma vitaminas y suficiente agua antes y durante tu viaje al retiro.
- No hagas ningún tipo de planes durante los horarios del retiro ya que hay módulos y dinámicas programadas durante todo el día. Es un retiro de inmersión total.
- El retiro es un espacio donde te alejas del mundo y te concentras en tu crecimiento espiritual, por ese motivo no hay señal de internet ni de celular. Por lo tanto, asegúrate de hacer con tiempo los arreglos correspondientes de tus ciclos personales y de trabajo.
- Al llegar al retiro, ve pensando en un copiloto quien seguirá contigo durante todo Nivel 2.

Necesidades especiales

Si tienes algún impedimento físico de visión, oído, movimiento, requieres de un lugar especial por cualquier motivo o tienes alguna duda sobre las condiciones del mismo, comunícalo a Espacio del retiro: Itzigueri Lopez (Itzi.Lopez@CienciaDeEsencia.org) con un mes de anticipación; o si fuese algo inesperado, a tu llegada al retiro cuando estés llenando tu registro, para que pueda hacer los arreglos necesarios.

Información adicional y aclaraciones

Para información adicional o aclarar cualquier duda, envía un ticket a través del centro de soporte en:

<http://soporte.cienciadeesencia.org>.

Checklist de cosas a traer

Materiales

- Hoja de Disciplinas del mes
- Una docena de formatos Dos Caminos – Poder
- Dos lápices con goma o borrador.
- Dos plumas o bolígrafos.
- Un cuaderno de notas o carpeta con hojas (puede ser usado); o puedes hacer las anotaciones en las páginas en blanco de tu manual.
- Linterna o lámpara de mano con pilas nuevas.
- Snacks sanos como fruta fresca y seca, variedad de nueces, semillas, muesli, barras de granola, amaranto, etc. Trae suficientes para consumir durante todo el retiro. No traigas comida chatarra.
- Una botella para agua que puedas rellenar.
- Una toalla de baño para el cuerpo.
- Tapete para yoga:
- Sleeping bag o cobijas: Haremos dinámicas y/o procesos acostados, y podrías ocuparla para dormir en tu cabaña si eres friolento(a). Se te dará una cobija ligera y una almohada.

Vestimenta

- Trae capas de ropa que se puedan añadir o quitar: sudadera, suéter o chamarra de peso mediano.
- Dos o tres juegos de ropa cómoda y resistente para hacer ejercicio, andar en el campo y sentarte en el piso. En cuanto a ropa y chamarras, considera traer ropa vieja que vas a ensuciar y tal vez romper.
- Unos buenos tenis o botas de montaña/trekking para caminar en el campo, que se puedan ajustar bien y den soporte a tus tobillos. Deben tener suela corrugada para lograr buen agarre. No sirven los tenis tipo fashion, Converse, con suela de cuero o sandalias.
- Pantuflas o calcetines para andar sin zapatos en el salón (el suelo está frío).

*No es necesario que compres botas de trekking si no las tienes, pero si ya las tienes sugerimos llevarlas.

Artículos de aseo personal

- Jabón y shampoo biodegradables
- Cepillo y pasta de dientes
- Enjuague bucal
- Crema humectante
- Desodorante
- Toallitas húmedas
- Repelente de insectos
- Bloqueador solar
- Humectante de labios
- Cepillo o peine para el cabello
- Toallas sanitarias

Opcionales

- Chanclas de baño.
- Faja de soporte lumbar.
- Impermeable.
- Reloj de pulso de plástico por si requieres ver la hora en que regresas de tu descanso o si te sirve como despertador, asegurando que no sea de gran valor, ya que puede ser ensuciado o extraviado.

- Ponle tu nombre a todas tus cosas y maletas con cinta masking y plumón negro, de tal manera que tu nombre sea totalmente visible y que tus cosas no se confundan con las de los demás participantes. Esto incluye tus pantuflas, chamarras, gorros, mochila, botella para agua, etc.
- Para evitar caos, no se aceptarán objetos dentro del salón sin nombre y si logras meterlos y los pierdes, no se te podrán devolver.
- Asegura traer todos tus materiales y artículos personales que puedas requerir, ya que no hay tiendas cercanas al lugar del retiro.

Lo que NO debes traer

El espacio del retiro es un lugar donde se convive con la naturaleza. Es importante que tomes en cuenta que no es un momento de vacaciones o fiestas, es un momento donde convives contigo mismo, la naturaleza y tu espiritualidad. Por lo tanto, te recomendamos altamente que no lleves las siguientes cosas:

- No usarás tecnología durante el retiro, incluyendo equipo electrónico incluyendo teléfonos celulares, tablets, computadoras, secadoras de pelo, rasuradoras eléctricas, tocadiscos de música, radios, televisores, cámaras fotográficas, etc.
- Joyería, maquillaje, relojes finos, lociones, perfumes, revistas, libros no espirituales, etc.
- Ropa para la ciudad o para pasear. Si en tus planes está ser turista, debes considerar llevar maletas separadas.
- Comida chatarra, incluyendo chocolates, papitas, chicharrones, dulces y refrescos.
- Bebidas alcohólicas, tabaco, estupefacientes o alimentos de origen animal (jamón, salchichas, etc.). Si por algún motivo traes alguno (ejemplo: botella de mezcal para regalar o de recuerdo) está totalmente prohibido usarlos o consumirlos durante tu retiro.

Consideramos a los participantes del retiro como alumnos con alto grado de responsabilidad, por este motivo NO nos hacemos responsables de objetos de valor que decidas traer contigo.

