

Información de asistencia al Retiro de Espiritualidad Científica 2017

www.cienciadeesencia.org/retiro-espiritualidad-cientifica/informacion-de-asistencia

Por favor preséntate el día **martes 18 de julio a las 16:00 horas (4 p.m.)** para tu registro y asignación de habitación. La noche del martes ya está incluida en el costo del evento.

Horario de llegada

- 16:00 hrs. Presentarse en la recepción del hotel.
- 19:00 - 19:30 hrs. Cena en el comedor del hotel.

Lugar del retiro

- ★ El retiro se llevará a cabo en Hotel Misión los Cocuyos, Huatusco, Veracruz (ver mapa del lugar en la última página) Aquí el link donde encontrarás el mapa: http://www.hotelesmision.com.mx/veracruz_cocuyos.php
- ★ Carretera Huatusco - Conejos km 2, 94100, Huatusco, Ver.
- ★ Teléfono:(273)734-1200
- ★ Fax:(273)734-1317

Tu energía personal durante el retiro

- Estarás en una dieta basada en verduras con proteína de carne blanca.
- El clima en Huatusco es clasificado como cálido y templado. Julio es un mes caluroso con un promedio de 21.6 °C.
- Ya que es hacia el fin de la temporada de lluvias, debes estar preparado(a) para la lluvia, aunque no estarás afuera mucho tiempo.
- 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.

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: Michelle Ríos (michelle.rios@psycanics.org) con mínimo 1 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, contacta a Atención al Cliente con Fresia Vázquez: Fresia.Vazquez@SoyUnExitos.com.

Checklist de cosas a traer

Materiales

- Muñeca o muñeco con el cual se identifica tu personalidad o carácter (no tu cuerpo), de 15 a 30

Vestimenta

- Trae capas de ropa que se puedan añadir o quitar: Sudaderas, suéter o chamarra de peso mediano. Si

<p>cm. de altura, y de 3 a 10 cm. de ancho, en buen estado. Puede ser de plástico (por ejemplo, tipo Barbie) o de tela (por ejemplo, tipo oso de peluche), no de cerámica, ni que pueda romperse fácilmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mochila vacía o que puedas vaciar en tu cuarto y solo utilizarla para lo que te indiquemos en el retiro. Debe ser de tipo para montaña, de tal forma que puedas llevarla en la espalda y sea fuerte, no tipo maletín. Tiene que soportar hasta 15 kilos. <input type="checkbox"/> Cinco bolsas de plástico, del tipo que te dan en el súper (Chedraui, Walmart, etc.) cuando compras tu mercancía. <input type="checkbox"/> Marco de lentes: baratísimos, de juguete o que ya no sirvan. Que sean ligeros, pues pueden caerse o romper durante las dinámicas. Quitamos las micas para entregar solo el marco de los lentes a tu llegada y ponle tu nombre con cinta masking en una pata. <input type="checkbox"/> Muchas monedas de \$10.00 (diez pesos). <input type="checkbox"/> Tapete para yoga: Este lo vas a necesitar para tomar las clases de yoga durante el retiro. <input type="checkbox"/> Sleeping bag o cobijas: Haremos dinámicas y/o procesos acostados, y podrías ocuparla para dormir en tu cabaña si eres friolento(a). <input type="checkbox"/> Dos lápices con goma o borrador. <input type="checkbox"/> Dos plumas o bolígrafos. <input type="checkbox"/> Un cuaderno de notas o carpeta con hojas (puede ser usado); o puedes hacer las anotaciones en las páginas en blanco de tu manual. <input type="checkbox"/> Agenda. <input type="checkbox"/> Linterna o lámpara de mano con pilas nuevas. <input type="checkbox"/> 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, ya que no hay tiendas cercanas. No traigas comida chatarra. <input type="checkbox"/> Una botella para agua que puedas rellenar. <input type="checkbox"/> Una toalla de baño para el cuerpo. <input type="checkbox"/> Un billete de \$1,000 o dos de \$500 	<p>eres friolento, trae gorro o pasamontañas, si tu chamarra no tiene capucha para la cabeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Dos pares de zapatos para caminar en el campo: Unos buenos tenis o botas de senderismo, montaña o trekking*, que se puedan ajustar bien y dar soporte a tus pies, especialmente los tobillos. Sugerimos llevar dos pares en caso que uno se moje (sea por la lluvia o por caminar en el río). Deben tener suela corrugada para lograr buen agarre. No sirven para caminar en la montaña los tenis tipo fashion, zapatos con suela de cuero, sandalias o flats. <input type="checkbox"/> Traje de baño o ropa adecuada para meterte a la alberca. <input type="checkbox"/> Pantuflas o calcetas para andar sin zapatos en la duela del salón (el suelo está frío). <p>*No es necesario que compres unas si no las tienes, pero si ya las tienes sugerimos llevarlas.</p> <h3>Artículos de aseo personal</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jabón biodegradable <input type="checkbox"/> Shampoo biodegradable <input type="checkbox"/> Cepillo de dientes <input type="checkbox"/> Pasta de dientes <input type="checkbox"/> Enjuague bucal <input type="checkbox"/> Crema humectante <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas <input type="checkbox"/> Repelente de insectos <input type="checkbox"/> Humectante de labios <input type="checkbox"/> Cepillo o peine para el cabello <h3>Opcionales</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dos mudas de ropa térmica si eres friolento(a). <input type="checkbox"/> Chanclas de baño. <input type="checkbox"/> Faja de soporte lumbar. <input type="checkbox"/> 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.
- Asegura traer todos los artículos personales que puedas requerir, ya que no hay tiendas cercanas al lugar del Retiro.
- Durante la recepción se verificará que traigas la mochila, muñeca(o) y los lentes con tu nombre.
- **En caso de no traer alguno de éstos materiales, no podrás hacer las dinámicas y no podrás continuar en el retiro o tendrás que manifestarlo(s), probablemente yendo hasta la ciudad a comprarlos.**

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, tocadores 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 mezcal para regalar o de recuerdo) está totalmente prohibido usarlos o consumirlos durante tu retiro.

Consideramos a los participantes del retiro como alumnos avanzados de la psicánica, por lo tanto, sabemos de tu responsabilidad por tus objetos personales, en especial si llevas objetos de valor (pulseras, anillos, relojes finos), mismos que no necesitarás. Por este motivo NO nos hacemos responsables de objetos de valor.

Caminarás cargando con tu equipaje hacia las cabañas, por lo tanto te recomendamos que no traigas cosas de peso que no vayas a utilizar.

Línea de tiempo

Los tiempos de fin de sesión, fin de día y de comidas son aproximados.

	DÍA 1 Martes 18	DÍA 2 Miércoles 19	DÍA 3 Jueves 20	DÍA 4 Viernes 21	DÍA 5 Sábado 22	DÍA 6 Domingo 23
07:00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
07:30		Meditación	Meditación	Meditación	Meditación	Meditación
08:10		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
09:00		Sesión AM	Sesión AM	Sesión AM	Sesión AM	Sesión AM
13:00		Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
14:00		Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Sesión tarde final
16:00	Registro	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
17:00	Fin de Registro	Sesión tarde	Sesión tarde	Sesión tarde	Sesión tarde	Fin del Retiro (aprox).
17:45	Preparación previa: Piedras y materiales					
19:00	Cena					
19:30		Cena			Cena	
20:15			Cena	Cena		
21:00	Fin de día (aprox). Cena	Sesión noche	Sesión noche	Sesión noche	Sesión noche	
22:00		Fin de día (aprox). Silencio	Fin de día (aprox). Silencio	Fin de día (aprox). Silencio	Fin de día (aprox). Silencio	