



SECRETOS DEL BAMBÚ

LA MONTAÑA AZUL, COSTA RICA CRONOGRAMA

DÍA 1 MIÉRCOLES



LLEGADA AL AEROPUERTO DE SAN JOSÉ, COSTA RICA
(Todos participantes deben llegar entre 9:00 AM a 11:30 AM)



TRASLADO POR CARRETERA A LA MONTAÑA AZUL
(4 horas de trayecto con una parada para refrigerio)

11:00 AM



BIENVENIDA CON ISMAEL CALA Y ADELAIDA NIETO

6:00 PM



CENA "AMANECER DE LUNA"

7:00 PM



CEREMONIA "APERTURA DEL CORAZÓN"
con Adelaida Nieto en La Maloka

8:00 PM

DÍA 2

JUEVES

	REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	6:00 AM - 6:15 AM
	CHI KUNG: EL ARTE DE SENTIR-SOLTAR-SONREÍR CON SIFU RAMA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	6:15 AM - 8:00 AM
	DESAYUNO	8:15 AM - 8:45 AM
	PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS DEL MINDFULNESS, MEDITACIÓN Y ANCLAJE (GROUNDING) CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	9:00 AM - 12:30 PM
	ALMUERZO CUNA DEL TALARI	12:45 PM - 1:45 PM
	CAMINATA GUIADA A LA POZA DEL RÍO CON SIFU SIMON SALIENDO DE LA MALOKA	1:45 PM - 3:00 PM
	ALIMENTACION Y ENERGIA CON SIFU SIMON EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	3:15 PM - 5:00 PM
	REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	5:00 PM - 5:15 PM
	SATSANG CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	5:15 PM - 7:15 PM
	CENA SABORES DE SILENCIO EN LA MALOKA	7:30 PM
	CAMINATA DESPERTANDO LOS SENTIDOS DEL ALMA EXPERIMENTANDO LA PRESENCIA CON SIFU SIMON SALIENDO DEL TEMPLO DE PRÁCTICA	8:30 PM

DÍA 3

VIERNES



REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

6:00 AM - 6:15 AM



WU WEI EL ARTE DE SER
CON SIFU RAMA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

6:15 AM - 8:00 AM



DESAYUNO

8:15 AM - 8:45 AM



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
LA FORMA DE CREAR RELACIONES QUE PERMANECEN
CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

9:00 AM - 12:30 PM



ALMUERZO ABRAZOS DE LA NATURALEZA

12:45 PM - 1:45 PM



DESCANSA Y RELÁJATE

1:45 PM - 2:45 PM



TAI CHI CHUAN: MANOS COMO NUBES
CON SIFU SIMÓN EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

2:45 PM - 4:45 PM



REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

4:45 PM - 5:00 PM



SATSANG
CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

5:00 PM - 7:00 PM



CENA RAYA EN EL AGUA
EN LA MALOKA

7:00 PM

DÍA 4

SÁBADO

	REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	6:00 AM - 6:15 AM
	SER EN EL HACER CON SIFU RAMA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	6:15 AM - 8:00 AM
	DESAYUNO	8:15 AM - 8:45 AM
	PASIÓN VS CURIOSIDAD, PARADOJA DEL CREADOR CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	9:00 AM - 12:30 PM
	ALMUERZO BRISA DE AMOR	12:45 PM - 1:45 PM
	INVITACIÓN AL SILENCIO “EL SILENCIO NO ES LA AUSENCIA DE SONIDOS, ES LA AUSENCIA DEL YO” DESCANSA Y RELÁJATE	1:45 PM - 5:00 PM
	REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	5:00 PM - 5:15 PM
	TAI CHI CHUAN: LA POSTURA DEL COSMOS CON SIFU SIMÓN EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	5:15 PM - 6:30 PM
	FIRMA DE LIBROS CON ISMAEL CALA EN LA MALOKA	6:30 PM - 7:00 PM
	CENA OASIS DE LUZ EN LA MALOKA	7:15 PM
	CEREMONIA DE DESPEDIDA CON ADELAIDA NIETO EN LA MALOKA	8:00 PM

DÍA 5

DOMINGO



DESAYUNO



TRASLADO POR CARRETERA AL AEROPUERTO
(4 horas de trayecto con una parada para refrigerio)



RETORNO

DE ACUERDO A
LOS HORARIOS
DE VIAJE