



SECRETOS DEL BAMBÚ

LA MONTAÑA AZUL, COSTA RICA CRONOGRAMA

DÍA 1



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 ADELAIDA NIETO
CONOCIENDO EL CORAZÓN DE LA MONTAÑA AZUL

6:00 PM



INTRODUCCIÓN CON ISMAEL CALA, SIFU SIMÓN Y SIFU RAMA

6:45 PM



CENA "AMANECER DE LUNA"
EN LA MALOKA

7:15 PM

DÍA 2

	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: DANZA DE MANOS EN LA MALOKA	12:45 PM - 1:45 PM
	CAMINATA GUIADA A LAS CRISTALINAS AGUAS DEL RIO TALARI	1:45 PM - 3:00 PM
	REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	3:00 PM - 3:30 PM
	TAI CHI CHUAN CON SIFU SIMÓN EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA (REFRIGERIO: 4:30 PM)	3:30 PM - 5:30 PM
	DESCANSA Y RELÁJATE	5:30 PM - 6:00 PM
	CENA: SABORES DEL SILENCIO EN LA MALOKA	6:00 PM - 7:30 PM
	SATSANG CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA	7:30 PM - 9:00 PM
	CAMINATA NOCTURNA POR EL RIO TALARI	9:00 PM - 10:00 PM

DÍA 3



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 - 1:00 PM



ALMUERZO: ABRAZOS DE LA NATURALEZA
EN LA MALOKA

1:00 PM - 2:30 PM



DESCANSA Y RELÁJATE

2:30 PM - 3:30 PM



TAI CHI CHUAN
CON SIFU SIMÓN EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA
(REFRIGERIO: 4:30 PM)

3:30 PM - 5:45 PM



CENA: SABORES DEL SILENCIO
EN LA MALOKA

6:00 PM - 7:30 PM



SATSANG
CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

7:30 PM - 9:00 PM

DÍA 4



MEDITACIÓN
CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

4:00 AM - 6:00 AM



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
EN LA MALOKA

12:45 PM - 2:00 PM



TIEMPO DE CONEXIÓN

2:00 PM - 4:00 PM



REFRIGERIO EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

4:00 PM - 4:15 PM



SATSANG
CON ISMAEL CALA EN EL TEMPLO DE PRÁCTICA

4:15 PM - 6:15 PM



CENA OASIS DE LUZ
EN LA MALOKA

6:15 PM - 7:15 PM



NOCHE DE LUZ
CON ADELAIDA NIETO

7:15 PM - 8:00 PM



PALABRAS DE DESPEDIDA
CIERRE CON ISMAEL CALA

8:00 PM - 8:30 PM

DÍA 5



DESAYUNO



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



RETORNO

DE ACUERDO A
LOS HORARIOS
DE VIAJE