

RETIRO

# EMOCIONES

SANACIÓN EMOCIONAL PROFUNDA

Bienvenido a la preparación para tu Retiro de Emociones.

Felicidades por tomar la oportunidad de empezar a sanar y a aprender a manejar tus emociones

Es una celebración tu decisión de descargar emocionalmente y aliviar tu dolor interno como nunca antes.

En este Retiro tendrás la oportunidad de tener una experiencia vivencial en donde te guiamos, cuidamos y apoyamos en un ambiente seguro, confortable y privado que te permite profundizar y sanar tus emociones y con ello, empezar a sanar tu vida de una manera que nunca antes has conocido.

Tendrás un equipo de terapeutas emocionales guiándote paso a paso para que llegues a niveles de profundidad emocional hasta lograr que sientas la descarga emocional y ese alivio que tanto has buscado por lo que es importante que te prepares con anterioridad reuniendo los requerimientos previamente.

Por favor, asegúrate de leer a detalle esta hoja de información y de estar preparado para aprovechar y disfrutar al máximo tu retiro de dos días.

### Horarios de llegada y de salida

Hora*	Actividad	Lugar
<b>Sabado 19 de Noviembre</b>		
07:00 - 09:30 hrs.	Registro y asignación de habitación	Lobby del hotel
08:00 - 09:30 hrs.	Desayuno	Restaurant
09:30- 9:55 hrs.	Tomar tu lugar para la ponencia	Salón Orquideas
10:00 hrs. En punto	Inicio del Retiro	Salón Orquideas
<b>Domingo 19 de Noviembre</b>		
16:00 hrs.	Fin del Retiro	Salón Orquideas
16:00 - 16:30 hrs.	Salida del Hotel	

El Retiro es una sinfonía de conceptos, cada uno se edifica sobre los previos. La falta de adquirir un concepto puede imposibilitar la comprensión completa del resto del Retiro. Por lo tanto, **no presentarte o llegar tarde a cualquier sesión es motivo de cancelar tu registro en este retiro y mover tu inscripción al próximo retiro**, con el cargo administrativo correspondiente.

\*Los módulos del Retiro concluyen cuando se termina el material del módulo. Trabajamos por resultados, ya que lo más importante es asegurar que tengas toda la comprensión de lo que estás aprendiendo y lo puedas aplicar a tu vida para tener **resultados**. Por lo tanto, las horas de salida (descansos, comida y fin de día) son variables y se te comunican durante cada día.

## Vestimenta y Accesorios

- **Vístete y calza cómodamente** de manera casual y deportiva. Con capas de ropa para que puedas adaptarte a las fluctuaciones de temperatura del salón. Recomendamos un suéter o chamarra ligera que puedas ponerte o quitarte según lo necesites.
- Incluye una muda de ropa para hacer ejercicio (tipo pants y tenis). Ya que como actividad libre a elegir se realizará meditación y realización de ejercicio ligero.
- Deja en casa todas las **cosas no esenciales** y que podrían estorbar en tu retiro. Durante tu estancia en el lugar siempre serás responsable por tus cosas. Recomendamos **NO** traer cosas de valor. El Instituto de Ciencia Psíquica y sus representantes no se hacen responsables por cosas de valor perdidas u olvidadas.
- Etiqueta con tu nombre tus cosas para que puedas identificarlas fácilmente.
- Por consideración a tus compañeros, pedimos evitar el uso de perfumes, colonias, aceites esenciales, aromaterapia o esencias, ya que algunas personas son alérgicas o muy sensibles a éstos.
- Es importante el uso de desodorante y que cuides tu higiene y presentación personal en todo momento.

## Materiales Esenciales para realizar las dinámicas

- 1 pluma o bolígrafo
- 1 cuaderno de notas o carpeta con hojas (puede ser usado)
- Frutas, bocadillos o tentempiés (snacks) para consumir durante los descansos
- Botella y/o termo para agua, te café que puedas rellenar. Asegura de poner tu nombre en la botella
- 1 cobija ligera individual o frazada (opcional, no es obligatoria)
- 1 almohada o cojín personal que vas a usar para algunas actividades. No es obligatorio. En el caso que tengas posibilidad de llevarla, puede ser un cojín que también te va a servir para ponerlo en tu silla para estar más cómodo durante la ponencia. (No está permitido sacar ni almohadas, ni cobijas de las habitaciones del hotel)
- Te sugerimos poner nombre con etiquetas o marcador indeleble para casos de extravío y olvido.

## Cosas que no debes llevar

El espacio del retiro es un ambiente de conexión con la naturaleza y tu interior. Es importante que tomes en cuenta que no es un momento de vacaciones o fiestas y te permitas enfocarte en convivir contigo mismo, con la naturaleza y tus emociones. Por lo tanto, te recomendamos altamente que tomes en cuenta que:

- No usarás equipo electrónico incluyendo teléfonos celulares, tablets, computadoras, radios, tocadores de música, cámaras fotográficas.
- No usar ropa de fiesta, zapatos altos o incómodos, joyas, relojes o pulseras de valor.

### **Tu energía personal**

- Haz las negociaciones que necesites para que te apoyen con las responsabilidades de tu trabajo y de tu casa durante tu ausencia.
- Asegura dormir bien y estar en un alto nivel de energía para que aproveches al máximo tu retiro.
- Estírate y camina durante los descansos.
- Aliméntate sanamente y toma agua extra antes y durante tu viaje al retiro
- Deja tus celulares guardados y apagados o en silencio en todo momento durante el retiro.
- No hagas planes durante los horarios del seminario ya que hay módulos y dinámicas programadas durante todo el día.
- Todos los alimentos se realizan en las instalaciones del restaurante del Hotel Los Cocuyos.
- Cualquier gasto imprevisto generado por algún padecimiento, corre a cargo de cada participante, Ejemplo: si padeces de migraña, gastritis, o algún padecimiento crónico. Te pedimos venir preparado con lo que necesites para cuidar de tu salud.

### **Interrupciones y privacidad**

- El retiro es un espacio seguro y dedicado para ti y tus compañeros. No se permiten interrupciones que distraigan tu atención y de otros, incluyendo llamadas telefónicas o visitantes.
- Favor de mantener apagado tu teléfono dentro del salón y en todo momento (puedes hacer y recibir llamadas en los descansos afuera del salón).
- Puedes proporcionar a tu familia el teléfono del hotel para llamadas de emergencia. En caso de que te llamen, nosotros tomaremos el mensaje y te lo comunicaremos.
- Si hay personas que vienen a recogerte al final del día, pídeles que esperen afuera pacientemente hasta que tú salgas. No es necesario que toquen la puerta, llamen por teléfono, griten, etc.

### **Necesidades especiales**

Si eres alérgico a algún alimento, condiciones ambientales o 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 Luz Aurora Perez de Atención a clientes, al correo electrónico: [luz.aurora@psycanics.org](mailto:luz.aurora@psycanics.org), o a través de un mensaje de Whatsapp al 55 81 36 33 25, con mínimo 10 días de anticipación; o si fuese algo inesperado comunícalo a tu llegada al retiro durante el registro, para que podamos hacer los arreglos necesarios.

Para el Instituto de Ciencia Psíquica es un gusto que nos permitas ser tu guía en esta etapa de tu sanación emocional. Estoy a tu disposición y te invito a sentir toda la confianza de acudir a mí en cualquiera de tus dudas.

Estoy feliz de poder atenderte. Quedo a tus ordenes, estoy para servirte.

Muchas gracias.

### **Luz Aurora Perez Enriquez**

Atención al Cliente

[luz.aurora@psycanics.org](mailto:luz.aurora@psycanics.org)

Tel. y WhatApp - 55 81 36 33 25

skype:[luauro.hotmail.com](https://www.hotmail.com)