



Transformación

7 días para tu alma

 **7 días • 6 noches** 

 **Campus de la Salud**
Chinchiná (Caldas)



Parque de
LA SALUD



www.doctorrojas.co

   @doctorrojas @parquesdelasalud



Parque de
LA SALUD



Transformación

7 días para tu alma

Si estás leyendo esto, es porque has correspondido al llamado que todos en algún momento tenemos: **Ser feliz, vivir en paz y en conexión con la salud física y mental.**

Después de buscar mucho por fuera, reconoces que es en tu interior donde encuentras satisfacción perdurable. Durante miles de años, diferentes tradiciones espirituales recuerdan que “el cuerpo habla, lo que el alma oculta”; por lo que debes ir a la raíz.

Accede a este plan, si comprendes que el trabajo interior es una prioridad para navegar la vida con mayor satisfacción y si estás dispuesto a renunciar a creencias limitantes, camino a construir una percepción de la realidad con herramientas de sabiduría que serán compartidas de forma teórica y vivencial, para luego integrarlas en la vida cotidiana.



Parque de
LA SALUD



www.doctorrojas.co

Este plan incluye:

- Transporte desde el terminal terrestre y/o aeropuerto La Nubia (Manizales) o Matecaña (Pereira), hasta nuestra sede.
- Hospedaje campestre de sábado al viernes siguiente.
- Alimentación consciente.
- Practica del noble silencio.
- Meditaciones guiadas, charlas y conversatorios.
- Respiración holotrópica y Anapana.
- Técnica de transpersonalización proyectiva, viaje intrapsíquico (conexión entre mente, alma y cuerpo).
- Ejercicio experiencial guiado: El camino de los sentidos.
- Método Win Hof (terapia de inmersión en el hielo).
- Baño turco, exfoliación facial y corporal. Piscina terapéutica y baño de sol.
- Ejercicios liberadores de óxido nítrico.
- Walking meditation.
- Yoga.
- Descarga energética (pethealing).
- Mándalas para el alma: psicología del color (cromoterapia).
- Ceremonia del Fuego Sanador.
- Psiconutrición y consciencia corporal.
- Descodificación de antojos.
- Sanación del Niño Interior.



Programación durante la semana

Sábado

- Recepción y ubicación en las habitaciones.
- Bienvenida grupal.
- Cena.
- Noble descanso.

Domingo

- Meditación.
- Desayuno consiente.
- Conversatorio.
- Almuerzo consiente, noble silencio y sana digestiva.
- Respiración holotrópica dirigida.
- Técnica de transpersonalización proyectiva.
- Cena, noble silencio.
- Noble descanso.



Lunes

- Meditación.
- Desayuno consciente y noble silencio.
- Conversatorio
- Almuerzo consciente, noble silencio y sana digestión.
- Taller de respiración apnea y dirigida y viaje intrapsíquico (conexión entre mente, alma y cuerpo).
- El camino de los sentidos.
- Inmersión en el hielo (método Win Hof).
- Baño turco, exfoliación facial y corporal. Piscina terapéutica y baño de sol.
- Cena y noble silencio.
- Noble descanso.



Martes

- Meditación.
- Desayuno consciente y noble silencio.
- Taller Armonizando mi esencia con consciencia.
- Percepción y conocimiento: La experiencia del yo.
- Almuerzo consciente y noble silencio.
- Ejercicio liberador de óxido nítrico.
- Conocimiento del poder sanador de las manos (bioenergética).
- Cómo nos enfermamos, cómo corregirlo desde la alimentación.
- Walking meditation.
- Cena y noble silencio.
- Noble descanso.

Miércoles

- Descarga energética (pethealing).
- Meditación.
- Yoga.
- Neurociencia de la meditación.
- Escuela de la magia del amor.
- Circulo de la palabra.
- Mandalas para el alma.
- Almuerzo consciente y noble silencio.
- Psicología del color.
- Ceremonia del Fuego Sanador.
- Cena consciente y noble silencio.
- Noble descanso.

Jueves

- Meditación.
- Descanso consciente.
- Relación organoléptica con la comida.
- Taller Psiconutrición y conciencia corporal.
- Descodificación de antojos.
- Almuerzo consciente, noble silencio y sana digestiva.
- Tarde consciente.
- Cena consciente.
- Noble descanso.

Viernes

- Sanación del Niño Interior
- Desayuno consciente.
- Circulo de palabra.
- Almuerzo consciente.
- Entrega de certificados y clausura.

Detalles

Durante la semana de Transformación recibirás terapias grupales, enseñanzas y conversatorios, que serán nuevos para ti y, eventualmente, contrarios a tus raíces y creencias. Te sugerimos llegar con tu mente abierta para aprovechar toda la nueva información. El plan no tiene ningún enfoque religioso.

Llegada y salida

El día de llegada es el sábado, a las 2:00 p.m., máximo 4:00 p.m. La salida es el viernes siguiente, después del almuerzo.

Contamos con parqueaderos para tu vehículo. La asesora Beatriz Román (310 252 1122) te indicara la ubicación exacta para tu llegada.

Horarios

Las actividades inician a las 6:00 a.m. y concluyen a las 9:00 p.m. Después deberás estar en tu habitación practicando el noble silencio, que se mantendrá hasta después de las terapias.



Temperatura

Día: de 24 – 25 grados.

Trae prendas frescas, sueltas y de colores claros.

Noche: de 15 – 17 grados.

Trae chaqueta ligera, pashmina o bufanda.

Vestuario

- Ropa cómoda, preferiblemente en tonos claros (blanco).
- Zapatos fáciles de retirar.
- Sandalias para uso en zonas húmedas (duchas, turco y piscinas).
- Traje de baño (preferiblemente de dos piezas).
- Medias adicionales.

Artículos adicionales

- Todo lo que requieras para tu uso personal (crema dental, cepillo de dientes, desodorante, entre otros).
- Reloj.
- Linterna.
- Repelente para insectos y protector solar.
- En nuestra sede encontrarás cobija, toalla, jabón para el cuerpo y shampoo.

Deberás traer

Un alimento al que tengas adicción. Puede ser de sal o de dulce (torta, galletas, etc). Si es muy elaborado, traer una foto.



Pensando en tu bienestar y promoviendo la coherencia, **no se te permitirá**

- El ingreso de armas de fuego y cortopunzantes.
- El consumo de bebidas alcohólicas y de sustancias psicoactivas y/o alucinógenas.
- Fumar y/o vapear.
- El ingreso de personal no autorizado, durante el programa.
- El consumo de alimentos diferentes a los suministrados por el programa.
- Sacar cobijas y almohadas de las habitaciones.

Código de comportamiento para los asistentes

La práctica de la meditación y el cambio de hábitos en general, requiere de tu disciplina y compromiso. Así lograrás el mayor beneficio del curso. Eso asegura que el espacio sea armónico para todos los participantes.



Sigue estas reglas

- Asiste a todas las terapias, incluyendo la meditación.
- Guarda silencio durante el tiempo que sea requerido.
- Guarda silencio durante el almuerzo.
- Permanece dentro de las instalaciones de nuestra sede. No se te permitirá salir.
- Se te sugiere no utilizar celular ni equipos electrónicos. Estos distraen tu proceso.
- Ingresa descalzo a los espacios donde se realicen las terapias (comedor y habitaciones).
- No podrás ingresar alimentos a la maloca.
- Asiste puntual a las actividades.
- Lleva siempre una libreta y un bolígrafo.
- Mantente atento al llamado del cuenco.



Parque de
LA SALUD



¡Contáctanos!

(606) 330 71 04
(+57) 310 252 1122
(+57) 310 500 1254

www.doctorrojas.co



@doctorrojas @parquesdelasalud