

Que necesitas para este retiro?

Compras	Arregla	Que no hacer	What to do
<p>3 días de Kachari con verduras.</p> <p>Comida Principal (nomodieta.)</p> <p>Mung dhal Arroz basmati Especies para tu dosha Vegetales orgánicos, preferiblemente verdes. ghee</p> <p>tes Escoge tes amargagos como el diente de León, , menta, ortiga. Si tienes baja el jugo digestivo, usa limón y ajo.</p> <p>Trabaja con tu dosha.</p> <p>Hierbas Triphala : 6 to 7 capsules en la noche antes de dormir.</p> <p>Usa tu suplemento para la dosha que estes trabajando.</p>	<p>Limpia y ahuma tu casa y el sitio donde vas a meditar.</p> <p>Si tienes niños, arregla su agenda..</p> <p>Completa cualquier oficio pendiente. e-mail, llamadas ect.</p> <p>Si es posible toma una habitación privada para tu retiro.</p> <p>3 cambios de ropa. Cambiase diario mínimo.</p> <p>Arregla un espacio para hacer arte.- una mesa con temperas , pinceles ect.</p> <p>Tu kit the meditación. Meditation: shall, cojín, cubrirse la cabeza.</p>	<p>No usar internet para recreación o distracción, solo para comunicarse con nosotros.</p> <p>No leer o escribir.</p> <p>No picar entre comidas</p> <p>Hablar.</p> <p>No café o alcohol.</p>	<p>Descansar es parte importante para la integración del retiro.- TOMA TU TIEMPO PARA DORMIR O CONTEMPLAR.</p> <p>Toma agua. 4 litros mínimo por día,</p> <p>Sigue el programa.</p>

Compras	Arregla	Que no hacer	What to do
<p>Aceites Externos Aplica diariamente aceite en tu cuerpo. Aplica el aceite correspondiente a tu dosha.</p> <p>Nasya oil.- para la nariz.</p> <p>Brahmi oil: aplícalo antes de dormir en la cabeza y los pies.</p> <p>Arte: Vamos a tener 3 sesiones de arte, puedes usar papel, canvas, temperas o acrílicos.</p>			