



Transformación

5 días para tu alma

 **5 días • 4 noches** 

Medicina del alma
Sanaldea



Parque de
LA SALUD



www.doctorrojas.co

   @doctorrojas @parquesdelasaluddr



Parque de
LA SALUD



Transformación

5 días para tu alma

Si estás leyendo esto, es porque te has hecho correspondiente con el llamado que todos en algún momento tenemos: **ser felices, vivir en paz y en conexión con la salud física y mental.**

Después de buscar mucho por fuera reconocemos que es en nuestro interior donde encontramos satisfacción perdurable. Durante miles de años diferentes tradiciones espirituales nos han recordado que “el cuerpo habla lo que el alma oculta”; por lo tanto, es momento de ir a la raíz.

Este plan es para aquellas personas que comprendieron que el trabajo interior es una prioridad para navegar la vida con mayor satisfacción, que están dispuestas a renunciar a las creencias limitantes para 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



El plan incluye:

- Transporte desde terminal terrestre y/o aéreo Aeropuerto la Nubia (Manizales) o Matecaña (Pereira), hasta nuestra sede en Chinchiná.
- Hospedaje campestre desde viernes a martes siguiente, **EN HABITACIÓN COMPARTIDA.**
- Alimentación vegetariana y orgánica.
- Práctica 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 corporal, piscina terapéutica y baño de sol.
- Walking meditation (meditación caminando).
- Descarga energética (pet healing).
- Psiconutrición y consciencia corporal.
- Descodificación de antojos.
- Sanación del niño interior.



Programación durante la semana

Viernes

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

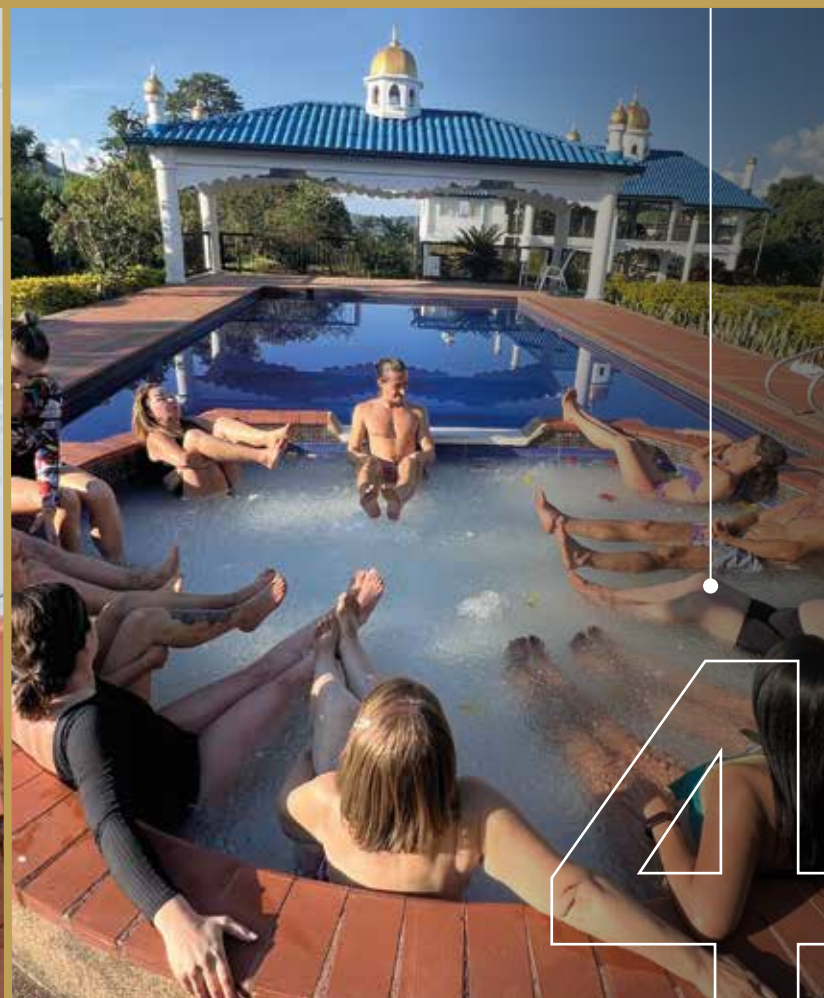
Sábado

- Meditación.
- Desayuno consciente.
- Conversatorio.
- Almuerzo consciente. Noble silencio, asana digestiva.
- Respiración holotrópica dirigida.
- Técnica de transpersonalización proyectiva.
- Cena consciente. Noble silencio.
- Noble descanso.



Domingo

- Meditación.
- Desayuno consciente. Noble silencio.
- Conversatorio.
- Almuerzo consciente. Noble silencio, asana digestiva.
- Taller de respiración apnea dirigida. Viaje intrapsíquico (conexión entre mente, alma, cuerpo).
- El camino de los sentidos.
- Método Win-Hof (inmersión en el hielo).
- Baño turco, exfoliación corporal, piscina terapéutica y baño de sol.
- Cena consciente. Noble silencio.
- Noble descanso.



Lunes

- Meditación.
- Desayuno consciente. Noble silencio.
- Taller “armonizando mi esencia con consciencia”.
- Percepción y conocimiento: la experiencia del yo.
- Almuerzo consciente. Noble silencio.
- Conversatorio.
- Walking meditation (meditación caminando).
- Cena consciente. Noble silencio.
- Noble descanso.



Martes

- Meditación.
- Desayuno consciente.
- Relación organoléptica con la comida.
- Taller psiconutrición y conciencia corporal.
- Descodificación de antojos.
- Almuerzo consciente. Noble silencio, asana digestiva.
- Sanando mi niño interior.
- Círculo de palabra.
- Entrega de certificados y clausura.



Detalles para tener en cuenta

Durante la semana de transformación recibirás terapias grupales, enseñanzas y conversatorios que serán nuevos y eventualmente contrarios a tus raíces y creencias; sugerimos llegar con la mente abierta para aprovechar toda la nueva información.

El plan de transformación 5 días para tu alma, **NO TIENE NINGÚN ENFOQUE RELIGIOSO.**

Llegada y salida

El día de llegada es el viernes 2:00 p.m., máximo 3:00 p.m. y concluye el martes siguiente a las 5:30 p.m.

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



Temperatura

☀️ **Día:** 24°C – 25°C, traer prendas frescas, sueltas y de colores claros.

🌙 **Noche:** 15°C – 17°C, chaqueta ligera, pashmina o bufanda.

Vestuario

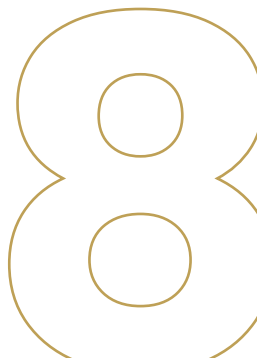
- Ropa cómoda, preferiblemente en tonos claros (blanco).
- Zapatos fáciles de retirar.
- Sandalias para uso en zonas húmedas (duchas, turco, piscina).
- Traje de baño (preferiblemente de dos piezas).
- Medias adicionales.

Artículos adicionales

- Todo lo que requieras para tu uso personal: crema dental, cepillo de dientes, desodorante.
- 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, pastel, galletas). Si es muy elaborado, traer una foto.



Pensando en tu bienestar y resaltando la coherencia durante los 5 días para tu alma te recordamos que **no está permitido:**

- El ingreso de armas de fuego y/o cortopunzantes.
- El ingreso y/o consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y sustancias alucinógenas.
- Fumar y/o vapear.
- El ingreso de personal no autorizado durante los cinco días del plan.
- Ingreso de alimentos diferentes a los suministrados por el plan.
- 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 disciplina y compromiso; para lograr el mayor beneficio del curso y asegurar que sea armónico para todos los participantes, es importante seguir las siguientes reglas:

- Se debe asistir a todas las terapias, incluyendo la meditación.
- Guarda silencio durante el tiempo que sea requerido; el almuerzo SIEMPRE se tomará en silencio. Sé considerado y respetuoso con el proceso de los otros participantes.
- Permanece dentro de las instalaciones de nuestra sede. No está permitido salir.
- Se sugiere no utilizar celular ni equipos electrónicos; estos distraen tu proceso
- Ingresar a los espacios donde se realizan las terapias, comedor y habitaciones **SIN CALZADO**.
- No está permitido ingresar alimentos a la maloca.
- Asistir de manera puntual a las actividades; llevar siempre libreta y bolígrafo.
- Estar atento al llamado del cuenco.





Parque de
LA SALUD



El equipo terapéutico de Transformación 5 días para tu alma, desea que este tiempo sea de mucha utilidad para continuar el camino hacia la felicidad física y mental.

¡Contáctanos!

(+57) 310 627 1742

(+57) 310 252 1122

(606) 330 71 04

www.doctorrojas.co

   @doctorrojas @parquesdelasaluddr