

Templo Shaolin México AC
Retiro de Meditación y Manejo del Estrés
4, 5 y 6 de Marzo 2011

Tenemos el gusto de invitarte a nuestro próximo Retiro de Meditación y Manejo del Estrés, un Retiro muy completo que se llevará a cabo del 4 al 6 de Marzo del presente año en Cuernavaca Morelos en un lugar muy especial, seis hectáreas de áreas verdes, contacto estrecho con la naturaleza.

Relájate al máximo con un conjunto de técnicas de meditación y terapias muy especiales

Aprende tres técnicas de Meditación especialmente dirigidas para lograr estados de tranquilidad y relajación profunda, conoce la fisiología del estrés para con ello poder manejarlo adecuadamente.

Conoce la filosofía Budista aplicada a generar estados de sencillez y contento, libera la tensión con ejercicios de relajación muscular y técnicas de respiración, aprende a relajar y curar tu cuerpo con la práctica del Qi Gong para la salud con ejercicios de acupresión.

Aprende técnicas sencillas de auto masaje, disfruta de los beneficios de la acupuntura dirigida para lograr estados de relajación profunda y toma una sesión corta de masaje anti estrés, todo acompañado con aromaterapia.

Dale foco a tu mente, equilibrio a tu energía
Salud a tu cuerpo y tranquilidad a tu vida

Incluye: Hospedaje en habitación doble a compartir con todos los servicios, alimentación desde lo que es la cena del viernes hasta lo que es la última comida del domingo, sesión de masaje y acupuntura, material didáctico y un reconocimiento de participación, esperamos contar con tu presencia.

Comunícate con nosotros al **55 94 65 01**

Costo de recuperación **\$3000**

¡Pregunta por la promoción especial!

Imparte: **Shi Heng Tue**

Cupo Limitado

Visita nuestros sitios: www.kungfu.com.mx www.BudismoChan.com.mx

Solo una vez al año tenemos este retiro, no te pierdas esta magnífica oportunidad

**Un retiro es la oportunidad ideal para contactar con nosotros mismos
en un ambiente de serenidad y quietud**

Preguntas y Respuestas:

¿Cuánto cuesta el retiro?

El costo del retiro es de **\$3,000.00 pesos**, incluye hospedaje y alimentos por los días del curso, material didáctico y Diploma, pago en efectivo en el TSM. **El pago deberá realizarse a más tardar el viernes 25 de Febrero de 2011 ÚLTIMO DIA PARA LA INSCRIPCIÓN al Retiro.** El pago puede realizarse con tarjeta de crédito debito (VISA o MasterCard) en línea desde nuestro sitio y mediante depósito bancario al TSM AC en una sola exhibición. El precio especial para miembros y afiliados al TSM AC con credencial vigente es de **\$2,800.00**. El número de cuenta para depósitos en efectivo está a nombre de **Templo Shaolin de México AC BBV 00158688850**.

¿Hay alguna promoción especial?

Desde luego, en el caso de que cinco personas se inscriban de tu parte cubriendo el costo total por persona, tu Retiro **es completamente ¡GRATIS!**

¿Cómo inscribirse?

Deberá descargar el formato de inscripción y reglamento de nuestra página Web (anexo al final de este documento), llenarlo, firmarlo y enviarlo por fax al **TEL. 55-94-65-01** o escaneado a eventos@kungfu.com.mx o a tue@kungfu.com.mx por ambos lados, acompañado de copia de su Ficha de depósito o en su caso de copia de ambos lados de su tarjeta de crédito con la que cubrirá el costo del evento y copia de una identificación oficial por ambos lados. Todo esto a más tardar **viernes 25 de Febrero de 2011**, recuerda que el cupo es limitado pues solo tenemos un número de habitaciones, así que reserva tu lugar cuanto antes. Los originales los guardaras y entregaras en persona el día del evento durante el registro. **El día del evento deberás presentar tus originales.**

¿Dónde y cuándo será el retiro?

El Retiro es del 4 al 6 de Marzo de 2011 y se llevará a cabo en el Monasterio Benedictino, ubicado en la carretera federal Cuernavaca -Tepoztlán, descarga un croquis de nuestro Web para llegar con más facilidad.

¿Nunca he practicado Meditación o este tipo de técnicas, que puedo hacer?

¡Bueno pues que forma más increíble y excelente para empezar!, ¡Anímate! El Retiro está abierto a todo público, desde maestros experimentados hasta principiantes, no es necesaria experiencia previa.

¿Soy vegetariano, la dieta incluye carne?

La dieta del retiro es 90% vegetariana y existen dos tipos de carne para los que la consuman.

¿Qué ropa debo usar, puedo usar mi uniforme?

Desde luego, puedes usar la ropa que tú quieras mientras te sientas cómodo en ella.

¿Cuál es el número de movimiento en mi ficha de depósito?

En la parte derecha superior de tu ficha de depósito justo en la esquina hay un espacio donde aparece la fecha de depósito, debajo de esta encontraras un texto que dice **“Numero de Movimiento”** este es el numero que ocupamos para identificar tu pago. Mejor aún, ahora en Bancomer puedes pedir que tu nombre aparezca impreso en la ficha electrónica y en el depósito, pídeselo al cajero así es más seguro y sabremos inmediatamente que tu ya pagaste.

¿Tengo que compartir habitación?, ¿no me puedo quedar solo?

El costo es compartiendo la habitación con una o dos personas. Cada habitación tiene dos o tres camas y acomodaremos a los asistentes en el orden en que se inscriben. Si vienes con un amigo o compañero y quieres quedarte con él, háznoslo saber para acomodarlos juntos. En caso de que quieras una habitación para ti sólo(a), deberás cubrir un cargo extra de **\$1000.00 pesos** por todo el fin de semana. Esto es en una habitación sencilla individual, estas habitaciones son nuevas y con baño individual completo y solamente existen 18 disponibles, así que esto está sujeto a disponibilidad.



¿Puedo llevar mi cámara? Si, puedes llevar una cámara de fotos, No de video, y puedes tomar fotos si gustas, solamente recuerda que está prohibido tomarlas en clase y también está prohibido fotografiar al maestro o grabar las clases por cualquier medio.

Programa de Actividades

Viernes 11 de Junio

15:00 hrs - Recepción – Registro y asignación de habitaciones

16:00 hrs - Presentación oficial - “Fisiología del Estrés I”

17:00 hrs - Ejercicio de liberación de tensión

18:00 hrs - Introducción a la Meditación

19:00 hrs – Cena

20:00 hrs – Hora Libre

21:00 hrs – Acupuntura y Aromaterapia

Sábado 12 de Junio

7:00 hrs – Aprendiendo a relajar nuestro cuerpo

8:00 hrs – Qi Gong y Acupresión

9:00 hrs – Desayuno

10:00 hrs – Hora Libre

11:00 hrs. – Manejando El Miedo y La Ira – Técnicas de Respiración

12:00 hrs – 13:00 hrs. – Comida

14:00 hrs – Hora Libre

15:00 hrs – Qi Gong y Acupresión

16:00 hrs – Meditación para la relajación profunda y aromaterapia

17:00 hrs - Masaje Terapéutico

19:00 – hrs – Cena

20:00 – Hora Libre

21:00 – hrs. – Relajación total aplicando todas las técnicas aprendidas mas Técnica Especial

Domingo 13 de Junio

7:00 hrs - Meditación

8:00 hrs – Manejo del Estrés

9:00 hrs – Desayuno

10:00 hrs – El poder de la risa

12:00 hrs – Fisiología del Estrés II y Auto masaje

13:00 hrs – Comida

14:00 hrs - Entrega de reconocimientos y Foto de Grupo

15:00 hrs - Meditación especial y conclusiones

Templo Shaolin de México AC

REGLAMENTO PARA EVENTOS

GENERALES:

1. Las normas de éste reglamento son de carácter obligatorio para todos los alumnos y profesores y asistentes en general sin excepción alguna.
2. Es obligación de los profesores y alumnos hacer respetar y cumplir éste reglamento.
3. Los practicantes o alumnos, así como los padres o tutores, en el caso de la minoría de edad, manifiestan (en el caso de seminarios de artes marciales) que están conscientes que la práctica de un arte marcial, por la naturaleza de éste deporte, puede resultar en lesiones para ellos mismos.
4. Por ningún motivo se permitirá fumar dentro de las instalaciones del seminario
5. Está prohibido consumir bebidas alcohólicas y/o estupefacientes en cualquier lugar portando el uniforme de alguna escuela o simplemente participando en alguno de nuestros retiros.
6. El presente reglamento está sujeto a cambios Y modificaciones por parte de la administración y se notificara a los alumnos en su caso.

EVENTOS ESPECIALES:

7. En un evento especial, tal como seminario, congreso o clase particular la persona que toma dicha clase deberá cumplir con todos los puntos del reglamento general.
9. Los practicantes deberán presentarse al seminario sin acompañantes, con excepción de aquellos que sean menores de edad, quienes podrán ser escoltados por un padre o tutor.
10. Está terminantemente prohibido asistir a los eventos a puerta cerrada con cámaras fotográficas, de video o electrónicos capaces de registrar imágenes o audio.
11. El diploma o certificado que emite la academia únicamente respalda la asistencia al evento, más no la aprobación del examen (en su caso) ni la calidad del practicante.
12. El Templo Shaolin de México AC, se reservan el derecho de admisión.
13. No se aceptara la asistencia de personas:
 - a) No confirmadas antes de la fecha de cierre de admisiones.
 - b) De dudosa reputación, o de conocido mal uso de las artes marciales.
 - c) Que no cubran por completo el costo del evento.
 - d) Que tengan procesos Jurídicos Civiles y/o penales en su contra.
 - e) Que tengan algún adeudo anterior con el comité organizador.
 - f) Que no hayan firmado este reglamento.
 - g) Que no mantengan una actitud de convivencia y humildad durante el evento.
14. Los profesores y seminaristas que asisten a los eventos no viajaran a ningún otro lugar que los planeados en su recorrido del evento. Favor de no insistir
15. El Templo Shaolin de México AC, realiza eventos en sus instalaciones únicamente de carácter privado NO PUBLICO y en cualquier momento se reserva el derecho de cambiar el presente reglamento a su conveniencia.
16. Deberá portar siempre consigo mismo sus documentos que lo hacen acreedor a su asistencia al seminario, tales como ficha de depósito, reglamento y forma de inscripción en formato original.
17. Una vez en el evento deberá portar siempre su gafete en un lugar visible, no se le permitirá el ingreso al evento si no porta su gafete.
18. Está prohibido vender cualquier tipo de producto o realizar actos de comercio ó promoción de eventos dentro del seminario, así como repartir propaganda de cualquier tipo.
19. No aceptamos cheques.
20. Deberá mantener un espíritu de cooperación y de convivencia amistosa en todo momento.

He leído el reglamento y estoy de acuerdo con todos los puntos del mismo, así pues deseo confirmar mi asistencia al evento:

Nombre

Firma

Retiro Meditación y Manejo del Estrés
Formato de Pre registro
(Por favor llene con letra de molde)

Nombre del Asistente al seminario: _____
Especifique si usted es profesor o nombre de su profesor (si lo acompaña): _____
Dirección Completa (incluya todo lo que considere necesario para localizarlo, código postal y teléfono):

Teléfono con clave lada: _____ email: _____

Como se entero del seminario: _____

Edad: _____

Como realizará su pago (efectivo, tarjeta, deposito) _____

Numero de transacción en su ficha de depósito, o nombre de quien deposita, en caso de pago en efectivo:

En caso de pagar con Tarjeta de Crédito no olvide acompañar este documento de copia de ambos lados de su tarjeta e identificación oficial.

¿Asiste acompañado? (de quien):

Descargo de Responsabilidad Yo, _____, de nacionalidad _____, mayor de edad, de estado civil _____, de profesión u ocupación _____, provisto del documento de identidad _____, domiciliado y residente en la ciudad de _____, OTORGO FORMAL DESCARGO de todo reclamo, juicios, derechos de acción, pérdidas, cargos, daños, demandas, deudas o causales de acción, de tipo legal o patrimonial y en general cualquier responsabilidad Civil o Penal y posibles daños y reclamaciones de Terceros, que haya tenido, tenga o tuviera contra la Asociación Civil TEMPLO SHAOLIN DE MEXICO, a sus directivos, profesores, instructores, adjuntos, miembros, organizadores y patrocinadores de eventos y actividades relacionadas con las disciplinas, clases, talleres o seminarios impartidos dentro de las instalaciones de esta Institución o cualquier lugar designado para de dichas actividades, en el entendido de que me encuentro consciente y se me han explicado los riesgos y consecuencias implicados en la(s) disciplinas físicas y Artes Marciales en la(s) que acuerdo en participar y declaro haberlas entendido y aceptarlas plenamente. Así mismo Declaro que conozco el reglamento de la institución y me comprometo a respetarlo. Declaro que me encuentro en perfecto estado de salud, sin restricciones médicas o condiciones preexistentes que impidan o reduzcan mi capacidad para ejercitarme en la(s) disciplina(s) a la que me inscribo, no utilizo ningún tipo de medicamento prescrito o sustancia alguna para padecimientos de salud de cualquier orden y en caso de cambiar esta situación me comprometo a notificar a los directivos de esta Institución de inmediato, en el entendido de que si los directivos autorizan la asistencia o permanencia en la(s) disciplina(s) será bajo mi absoluta responsabilidad. De igual manera hago constar que me encuentro en perfecto estado de mis facultades físicas y emocionales, sin suspensión de mis derechos civiles por lo que el presente DESCARGO lo firmo y acepto sin constreñimiento alguno y bajo mi entera responsabilidad.

Firma