



## **Templo Shaolin de México A.C.**

### **Retiro Manejo del Estrés**

11, 12 y 13 de Junio 2010

Estimado Amigo(a),

Desde el 2003, nuestra asociación civil se ha dedicado a la difusión de las artes marciales, meditación y cultura oriental en nuestro país, siempre haciendo un esfuerzo por tener con nosotros a las mejores técnicas del mundo y sus representantes.

En esta ocasión, deseamos hacerle la invitación de la manera más atenta a que nos acompañe este próximo 11, 12 y 13 de Junio de 2010, donde realizaremos por segunda ocasión nuestro exitoso retiro "Manejo del Estrés", esta vez con más técnicas, dinámicas de grupo y, como sorpresa especial, incluiremos como técnica de relajación la tan gustada clase de caligrafía en mandarín.

La meditación nos permite desarrollar tranquilidad y contento, pero además nos brinda un sin fin de beneficios en nuestra salud. La diversidad de técnicas para la relajación impartidas en este retiro es muy amplia: técnicas de respiración, automasaje, relajación muscular, relajación profunda, fisiología del estrés y por, segunda ocasión, meditación con caligrafía en mandarín, donde el objeto de tu atención es el trazo de los caracteres chinos. Recuerda que esta meditación sólo se imparte en los retiros.

¡No te pierdas esta magnífica oportunidad! ¡Esperamos poder contar con tu presencia!

Pregunta por nuestra promoción especial.

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

# Retiro Manejo del Estrés 2010

## Preguntas y Respuestas

### **¿Cuánto cuesta el retiro?**

El costo del retiro es de \$2,350.00 pesos. Incluye hospedaje y alimentos por los días del curso y un Diploma. El pago deberá realizarse a más tardar el viernes 4 de junio de 2010, último día para inscripción al seminario. El pago puede realizarse con tarjeta de crédito o débito (VISA o MasterCard), en efectivo o en línea con cualquier tarjeta en nuestro sitio web. El precio especial para miembros y afiliados al TSM AC con credencial vigente es de \$1,800.00 pesos. El número de cuenta para pagos en efectivo está a nombre Templo Shaolin de México AC **BBV 00158688850**.

### **¿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](mailto:eventos@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 el día 4 de junio de 2010. Recuerda que el cupo es limitado, pues sólo tenemos un número de habitaciones, así que reserva tu lugar cuanto antes. Los originales los guardarás y entregarás en persona el día del evento durante el registro. **El día del evento deberás presentar tus originales.**

### **¿Dónde y cuándo será el retiro?**

En el Monasterio Benedictino, ubicado en la carretera federal Cuernavaca-Tepoztlán. Una vez que te hayas inscrito, puedes solicitarnos un croquis para llegar con más facilidad. El Retiro es del 11 al 13 de junio de 2010.

### **Nunca he meditado. ¿Puedo participar en el retiro?**

El retiro está diseñado para que cualquier persona pueda tomarlo, sin importar la experiencia ni la edad. Esta es una excelente oportunidad para comenzar a conocer la meditación, o para darle continuidad si ya la has practicado.

### **Soy vegetariano. ¿La dieta incluye carne?**

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

### **¿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 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 número 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 tú ya pagaste.

### **¿Tengo que compartir habitación? ¿No me puedo quedar solo?**

El precio 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 o ella, háznoslo saber para acomodarlos juntos. En caso de que quieras una habitación para ti solo(a), deberás cubrir un cargo extra de \$1500.00 pesos por todo el fin de semana. Solamente tenemos 8 habitaciones individuales así que esto está sujeto a disponibilidad.

### **¿Puedo llevar mi cámara?**

Sí, puedes llevar una cámara de fotos, **No de video**, y puedes tomar fotos si gustas. Solamente recuerda que está prohibido tomar fotos en clase. También está prohibido fotografiar al maestro. Puedes tomar fotos el ultimo día en la entrega de diplomas sin problema.

### **¿En qué idioma será impartido el curso?**

En español.

*Si tienes más preguntas que te gustaría aclarar o deseas conocer el programa completo del fin de semana estamos a tus órdenes en el Templo Shaolin de México AC Tel: 55-94-65-01 en el DF. Consulta nuestro sitio Web: [www.KungFu.com.mx](http://www.KungFu.com.mx) o puedes escribirnos al correo: [eventos@kungfu.com.mx](mailto:eventos@kungfu.com.mx)*

## **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 - Meditación para relajación profunda – Técnicas de Respiración

### **Sábado 12 de Junio**

**7:00** hrs. - Aprendiendo a relajar nuestro cuerpo

**8:30** hrs. – Meditación y Ejercicio

**9:00** hrs. – Desayuno

**10:00** hrs. – Hora Libre

**11:00** hrs. – Fisiología del estrés II

**12:00** hrs. – Caligrafía I

**13:00** hrs. – Comida

**14:00** hrs. – Hora Libre

**15:00** hrs. – Auto masaje

**16:00** hrs. – Manejo de la ira y técnicas de respiración

**17:00** hrs. – Caligrafía II

**18:00** hrs. – El miedo - Meditación

**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 - Relajación muscular y Ejercicio

**8:00** hrs – Manejo del Estrés

**9:00** hrs – Desayuno

**10:00** hrs – Hora Libre

**12:00** hrs – El poder de la risa

**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 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 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 lugares públicos portando el uniforme de alguna escuela.
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:

9. 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 con excepción de la credencial.
10. 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.
11. Está terminantemente prohibido asistir a los eventos a puerta cerrada con cámaras fotográficas, de video o electrónicos capaces de registrar imágenes o audio.
12. 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.
13. El Templo Shaolin de México AC, se reservan el derecho de admisión.
14. 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.
15. 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
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. No aceptamos cheques.
21. 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

*En caso de minoría de edad debe firmar el padre o tutor al lado del interesado.*

**Retiro Anual 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: \_\_\_\_\_

¿Cómo realizará su pago (efectivo, tarjeta, depósito)? \_\_\_\_\_

Número 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 quién?): \_\_\_\_\_

**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 cualesquier 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