



BIENVENIDOS A LA FINCA PALUGO Sustentabilidad. Expediciones. Educación experiencial

Por cuarto año consecutivo les damos la bienvenida a los participantes del retiro: CULTIVANDO SABIDURIA Y COMPASION, Facilitado por Janet Evergreen.

Información General:

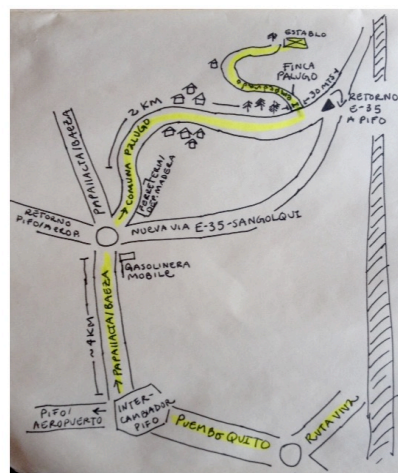
La finca Palugo es un espacio ubicado a 30min de la ciudad de Quito. Somos un oasis al lado de la ciudad dedicado a las prácticas de permacultura y sustentabilidad, educación experiencial y proveemos un espacio para compartir y difundir distintos saberes.

En esta Finca viven y trabajan personas que comparten una visión común: el caminar hacia un mundo más liviano. Creemos que existe la necesidad de un cambio de costumbres y interconexión con la tierra que promueva relaciones más respetuosas y conscientes. Nuestras huertas proveen alimento sano para más de 40 familias a la semana. Los animales están en libre pastoreo y son una parte integral de nuestro desarrollo. Hemos intentado en cada una de las construcciones y viviendas adaptarnos al medio utilizando materiales de bajo impacto y inspirándonos en los conocimientos tradicionales de la gente local.

Para más información sobre nuestro proyecto búscanos en <http://www.nahual.com.ec/>

Como llegar:

Toma la vía a Pifo y sigue como hacia Papallacta. Después de pasar la gasolinera Mobil llegas a un redondel (1era salida: via nueva E35 a Pintag; 2nda salida: Palugo; 3era salida: Papallacta-tena). Toma la segunda salida a la derecha en dirección a la comuna de Palugo. Después de pasar la comuna, a 300mts toma la única entrada a la izquierda (ANTES DE UNIRSE CON LA NUEVA CARRETERA). Sigue por el empedrado hacia arriba 5min hasta llegar a un establo. Por favor estacionate ordenadamente, aquí los estaremos esperando.



NAHUAL: PO Box 116232 Quito Ecuador, Telefono (593 9) 3587028
E-mail: NAHUAL.EXPEDICIONES@GMAIL.COM

Fotos y diseño web: Nahual





Instalaciones y hospedaje:



El hospedaje en Palugo consiste de cabañas compartidas con literas. Ofrecemos camas tendidas. Recuerden que es un ambiente compartido e instalaciones sencillas y cómodas. El agua proviene de una vertiente y la comida es cocinada en una hermosa hornilla de leña con productos orgánicos de la finca. Los baños son composteros y las duchas son calentadas con paneles solares.

El espacio comunal es llamado El Chozón. Aquí se llevaran acabo las sesiones del retiro. Hay una cómoda lavandería para lavar ropa a mano.

En la finca hay varios senderos para caminatas diarias dentro de espacios naturales en la finca.

Recomendamos llevar:

- Sandalias/Crocs cómodas para movilizarse de la cabaña al Chozón
- Zapatos de caminar y botas de caucho (tenemos botas para prestar)
- Ropa abrigada, (es frio por la noche!) Poncho, gorro de lana, medias de lana, suéter abrigado.
- Gorro de sol, bloqueador y repelente (natural preferible)
- Botella de agua
- Linterna
- Ruana o cobija extra
- 2-3 mudadas de ropa cómoda
- Toalla e implementos personales de baño
- Pequeña mochila/maletín para guardar sus pertenencias (Se provee una canasta por persona)
- Si son sensibles al ruido al compartir cuartos, les recomendamos tapones de oídos
- Un cojín cómodo para sentadas largas en las meditaciones

INFORMACION DE CONTACTOS Y EN CASO DE EMERGENCIA:

1. Marcela Restrepo- 0997840189
2. Casa Palugo- 2380209





REGISTRO PARA:

CULTIVANDO SABIDURIA Y COMPASION:

FECHAS:

DONDE: FINCA PALUGO, PIFO

COSTO: \$405 (incluye hospedaje y alimentación)

PARA REGISTRARSE DEBEN HACER EL PAGO A LA SIGUIENTE CUENTA Y ENVIARNOS LA CONFIRMACION DEL PAGO CON SU HOJA DE INSCRIPCION A:

Marcela Restrepo- marres000@gmail.com

Cuenta de ahorros: 12004040789

Banco: Produbanco

A nombre de: Nahual

Ruc: 1792088151002

HOJA DE INSCRIPCION:

| | |
|-----------------------------------|----------------------|
| Nombre y Apellido: | |
| Edad y Genero: | |
| Nacionalidad: | |
| Restricciones alimenticias: | |
| Notas importantes sobre su salud: | |
| Email: | |
| Teléfono: | |
| Contacto de emergencia: | Nombre: Teléfono: |

Otras consideraciones/observaciones que les gustaría que tomemos en cuenta:





CULTIVANDO SABIDURIA Y COMPASION: Información importante para inscritos
FACILITADO POR JANET EVERGREEN
Ubicación: Finca Palugo, Pifo
Fechas: 19-29 de Julio 2018

Consideraciones:

1. Noble Silencio en todo momento para todos. El personal hablará solo cuando sea necesario.
2. Comunicación con el personal vía notas escritas solamente. Habrá un lugar en la cocina provisto.
3. Preguntas más grandes, comentarios o notas escritas van a Janet y / o entrevistas personales disponibles diariamente.
4. Nutrir el contenedor: Proteger el Silencio noble y el proceso profundo. Cero llamadas telefónicas, mensajes de texto o correos electrónicos. Cuéntaselo a tus familiares y amigos con anticipación. Palugo puede proporcionar un número de emergencia y un correo electrónico. Nicole Marchan- 0998417309
5. Posible comunicación en caso de emergencia después del chequear con Janet.
6. Cultive nuestro nacimiento del Samadhi grupal con el Noble Silencio ininterrumpido. Por favor absténgase de pasar notas, excepto que las notas breves a Janet son la excepción.
7. Los resfriados y la propagación de la atención de gérmenes: lávese las manos con frecuencia, especialmente si manipula alimentos o en la cocina.

Cuándo el hablar es parte del Silencio Noble?

Como parte de las enseñanzas diarias, se abre un espacio para preguntas y para aprender juntos. Cada día, hay dos prácticas de Zapchen, en las cuales se comparte instrucción, diálogo somático y contacto con los demás.

Cada tarde, un participante será invitado a compartir un sueño. Entraremos en la experiencia como comunidad y compartiremos un profundo diálogo en base a nuestra experiencia somática.

Janet, acompañada por un intérprete, ofrece 15 minutos diarios de entrevista personal, para formular preguntas y recibir apoyo. En general, las entrevistas se combinan con una hermosa caminata por la Finca.

Anuncios:

Complete su registro con Palugo. Asegúrese de leer su paquete de información. (*información adjunta y hoja de inscripción*).

Hacer su pago puntual y mandar confirmación (*en hoja de inscripción*)

Donación a la escuela INEPE: los cheques pueden hacerse a nombre de INEPE o ingresarse directamente en su cuenta anterior:

Name: INEPE
Bank: Pichincha
CTA Ahorros N°: 6133635800
RUC: 1791283619001

La donación se puede dar en cualquier momento.
Es auspicioso ofrecer su oferta como parte de la Ceremonia de Clausura.

Llegada:

Llegue a tiempo para el almuerzo y la orientación Jueves 19 de julio, 12: 00-2: 00 PM





Que traer:

Objetos sagrados para el Santuario de retiro, fotos de maestros y familia
Toallas, mantas, diarios, ofertas de humo para la ceremonia del último día
teléfonos apagados, correo electrónico apagado
(Lista de empaque personal en adjunto de información y hoja de inscripción)

Al irse:

Coloque sus sábanas y toallas en el lavadero
Doblar las mantas
Verifique que tenga todos sus cosas, desde el dormitorio, el baño, la habitación del santuario, la cocina, etc.

Horario restante

Sábado, 28 de julio: a las 5 p.m., salga suavemente de Noble Silencio para la cena, practica como de costumbre.

Domingo 29 de julio: último día de retiro:

7 a.m. - oferta de humo

8-10 a.m. - desayuno y preparación para la ofrenda de Tsok, paquete, etc.

10-1 p.m. - ofrenda de Tsok / práctica de Lama Chopa - ¡ofrece comida, invoca bendiciones, come deliciosa comida, toma bendiciones contigo!

1: 00-2: 00 - Limpiar, empaclar autos, orientarse al mundo exterior y conducir seguro

