Retorno de la Luz Enraizando y descansado Retiro

Diciembre 29, 2021 - Enero 8, 2022

Orientación 6:00 pm Martes 28 de diciembre

Tsok y Finalización Sábado 8 de enero a las 9:00 am

Para más información: visita la página web del retiro

[www.janetevergreen.com](http://www.janetevergreen.com) o llamar al Janet (434) 906.4181

Nombre:

Provincia/Ciudad:

Telefono:

Email:

Fecha de nacimiento y edad:

Estado civil:

Contacto de emergencia (nombre y teléfono):

Estas son las posible opciones para asistir, selectar su intención para de asistir:

\_\_\_\_ Me registro para todos los 10 días de retiro.

\_\_\_\_ Me registro para los primeros 5 días del 27 de Dic al 31 de Dic.

\_\_\_\_ Asistiré a toda la sesión 1 : Qigong

\_\_\_\_ Asistiré a toda la sesión 2: Anapanasati

\_\_\_\_ Asistiré a toda la sesión 3: Trabajo con los sueños

\_\_\_\_ Asistiré a los 5 primeros días de la sesión 1: Qigong

\_\_\_\_ Asistiré a los 5 primeros días de la sesión 2: Anapanasati

\_\_\_\_ Asistiré a los 5 primeros días de la sesión 3: Trabajo con los sueños

O necesitare faltar a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_ Marca si usas mensajes de texto/ whatsapp

\_\_\_\_ Marca si estas dispuesto a compartir tu telefono y contacto de email. Durante Zoom si se pierde conexión esto puede ser de utilidad.

\_\_\_\_ Marca si entiendes que esta es una enseñanza basada en experiencia somática y de prácticas vivenciales.

\_\_\_\_ Marca si estás de acuerdo en mantener la confidencialidad para tus compañeros.

\_\_\_\_ Marca si estás de acuerdo en seguir los 5 preceptos, llamados ahora Los 5 entrenamientos hacia la Plena Conciencia.

Los 5 entrenamientos hacia la Plena Conciencia

( [5 Mindfulness Trainings](https://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness-trainings/) )

Mira el hermoso artículo escrito por Thich Nhat Hahn.

Los 5 entrenamientos hacia la Plena Conciencia tienen su raíz en los 5 Preceptos ofrecidos por el Buddha. Se han expandido y actualizado para que representen una vía para traer la Plena Conciencia a todas las áreas de la vida. En lugar de reglas duras y rápidas, estos entrenamientos ofrecen un marco para reflejar en nuestras acciones, habla, y pensamiento, para así crear más felicidad para nuestra autorregulación y para la del mundo a nuestro alrededor.

*Por favor contesta las siguiente preguntas:*

¿Cuál es tu intención para el retiro y para tu Nuevo Año?

Cuando reflexionas en participar en el retiro hay una historia relevante de tu vida que quisieras compartir?

Este retiro es para quienes han estudiado con Janet o Jay anteriormente. ¿Con quién lo has hecho?

Has participado en nuestro retiro de 5 o 10 días anteriormente? De ser así, ¿en que ano?

¿Tienes algo relacionado con tu salud que quisieras compartir?

¿Qué tan seguido, aproximadamente meditas cada semana?

Has participado en un retiro en línea anteriormente? SI lo has hecho o no, que te ayudará para hacer lo mejor de este?

¿Cuánta agua bebes diariamente?

(Una fórmula en Osteopatía es: la mitad de tu peso en libras, es cuantas onzas al día debes tomar)

¿Cuánto consumes de alcohol a la semana? ¿Utilizas plantas espirituales como Marihuana, CBD, o Ayahuasca?

¿Qué o quién apoya tu crecimiento personal? (ejemplo: caminata en la naturaleza, familia, terapeuta )

 Por favor lista cualquier necesidad especial o interés que tengas para apoyar tu intención durante el retiro?

¿Hay algo más que quisieras compartir o preguntar que sea relevante al retiro?

*Por favor envía el formulario lleno a Howard Evergreen* *hevergreen@cs.com*

*Gracias*

*Equipo de retiro Janet, Howie, Jay and Taylor*

Janet Evergreen, MA (434) 906-4181 janet@janetevergreen.com

Howard Evergreen (434) 989-4936 hevergreen@cs.com

Taylor LoGrasso (203) 918-7528 tlograsso26@gmail.com

Jay DeMaio (434) 882-1437 jaydemaio@hotmail.com

*Estas enseñanzas se ofrecen a través de donaciones. Las donaciones se enviarán a la Escuela INEPE, un centro inspirador holístico, espiritual y cultural para los niños de los barrios del sur de Quito, Ecuador. Consulte el* [*sitio web de Janet*](https://janetevergreen.com/inepe/) *para obtener más información sobre INEPE. Los cheques a nombre de Open Hands (con INEPE en la nota) son deducibles de impuestos.*