

PROGRAMA YCA ' 22

Sábado

6h00 Salida desde Quito
10h00 Bienvenida y acomodación
11h00 Caminata al Río Jatunyacu (dentro del Lodge)
11h30 Práctica de Yoga
13h00 Retorno al Eco-Lodge
13h30 Almuerzo
15h30 Taller de Danza
18h00 Meditación
19h00 Cena
20h00 Caminata nocturna
20h30 Fogata, canto, baile.

Domingo

7h00 Armonización - Shatkarma
7h30 Vinyasa Radja Yoga
9h00 Desayuno
10h00 Caminata a Laguna Azul
11h00 Taller de AcroYoga
13h30 Retorno al Eco-Lodge
14h00 Almuerzo
15h30 Ceremonia de cierre
16h00 Retorno a Quito
19h30 Llegada estimada a Quito



PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA

Inclusión radical, todos están invitados. Cualquiera puede ser parte de Yoga Convivencia. Acogemos y respetamos al extraño. No existen requisitos previos para la participación en nuestra comunidad.

Regalar, dar sin esperar nada a cambio.

Auto-dependencia radical, depende de tus propios recursos. Yoga Convivencia anima al individuo a descubrir, ejercitar y confiar en sus recursos internos.

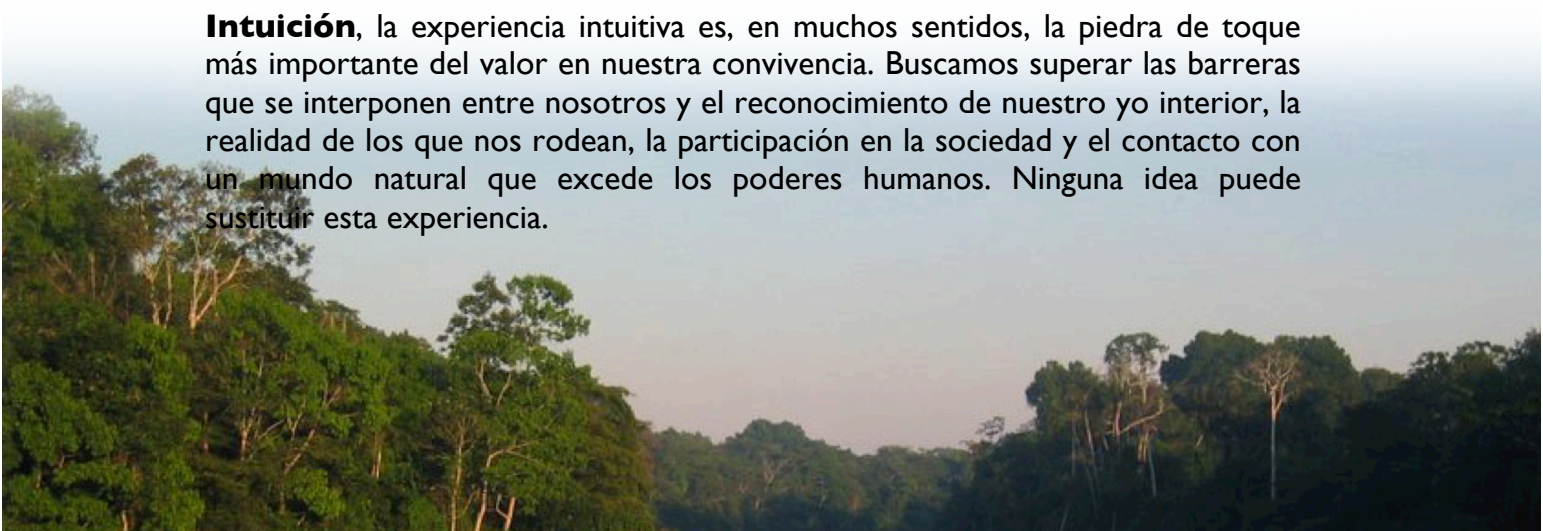
Auto-expresión radical, sin faltar el respeto a nadie. La auto-expresión radical surge de los dones únicos del individuo. En este espíritu, el donante debe respetar los derechos y libertades del destinatario.

Esfuerzo comunal, nuestra comunidad valora la cooperación creativa y la colaboración. Nos esforzamos por producir, promover y proteger redes sociales, espacios públicos, obras de arte y métodos de comunicación que apoyen dicha interacción.

No dejar huella, generamos la menor basura posible. Nuestra comunidad respeta el medio ambiente. Estamos comprometidos a no dejar huellas físicas de nuestras actividades donde quiera que recojamos. Limpiaremos después de nosotros mismos y nos esforzaremos, siempre que sea posible, para dejar los paradisíacos lugares en un estado mejor que cuando los encontramos.

Participación, nuestra comunidad está comprometida con una ética radicalmente participativa. Creemos que el cambio transformador, ya sea en el individuo o en la sociedad, sólo puede ocurrir por medio de una participación profundamente personal. Logramos ser haciendo. Todo el mundo está invitado a trabajar. Todo el mundo está invitado a jugar. Hacemos realidad el mundo a través de acciones que abren el corazón.

Intuición, la experiencia intuitiva es, en muchos sentidos, la piedra de toque más importante del valor en nuestra convivencia. Buscamos superar las barreras que se interponen entre nosotros y el reconocimiento de nuestro yo interior, la realidad de los que nos rodean, la participación en la sociedad y el contacto con un mundo natural que excede los poderes humanos. Ninguna idea puede sustituir esta experiencia.



LISTA DE EQUIPAJE

- Colchoneta de Yoga.
- Documentos C.I. o Pasaporte.
- Ropa liviana: pantalones y camisa de manga larga.
- 2 Mudadas de ropa.
- Linterna.
- Sandalias.
- Poncho de agua.
- Traje de baño.
- Zapatos extra que se puedan mojar en el río.
- Gorra, repelente, bloqueador solar, gafas.
- Opcionalmente cámara fotográfica y binoculares.

NUTRICIÓN SANA

SÁBADO

ALMUERZO

Yucas salteadas, crema de zanahoria, paninis.

Ensalada de quinua, con vegetales a la vinagreta, jugo natural.

CENA

Champiñones al ajillo.

Papas salteadas, ensalada, canela al clima o caliente.

DOMINGO

DESAYUNO

Tigrillo, porción de frutas, jugo natural, café o té.

ALMUERZO

Entrada: Guarnición.

Tacos vegetarianos, jugo.

