

H. GURU CARLOS MOISES GARCIA
5 AL 8 DE DICIEMBRE DE 2013
ASHRAM DE UMECUARO MICHOACAN.
PROGRAMA:

JUEVES 5 DE DICIEMBRE (COSTO \$500.00¹ LLEGANDO A COMER)

13:30 Ó 14:00 HRS. LLEGADA A MORELIA Y TRASLADO AL ASHRAM
14:30 COMIDA EN EL ASHRAM
TARDE DE DESCANSO
19:00 HRS. MEDITACIÓN
20:00 CENA (COSTO \$450.00, LLEGANDO A CENAR)

VIERNES 6 DE DICIEMBRE

5:00 ARMONIZACIÓN
5:30 GIMNASIA
6:30 BAÑO
7:00 CEREMONIA CÓSMICA
8:00 DESAYUNO (COSTO \$400.00 LLEGANDO A DESAYUNAR)
9:00 KARMA YOGA Ó ALGUNA OTRA ACTIVIDAD
12:30 BAÑO
13:00 HRS. PRÁCTICA DE YOGA
14:00 HRS. COMIDA (COSTO 350.00 LLEGANDO A COMER)
16:30 HRS. CAMINATA O CHARLA CON EL H. GURÚ
18:30 BAÑO
19:00 MEDITACIÓN
20:00 CENA (COSTO \$300.00 LLEGANDO A CENAR Y CUALQUIER HORA DEL SABADO)

SÁBADO 7 DE DICIEMBRE

5:00 ARMONIZACIÓN
5:30 GIMNASIA
6:30 BAÑO
7:00 CEREMONIA CÓSMICA
8:00 DESAYUNO
9:00 CHARLA CON LOS HERMANOS GEGNIAN DE LA ZONA
12:30 BAÑO
13:00 PRÁCTICA DE YOGA
14:00 HRS COMIDA
16:30 HRS. INAUGURUACIÓN FORMAL COIPYYY DE LA ZONA.
18:30 BAÑO
19:00 CÁMARA DE GETULS / MEDITACIÓN

DOMINGO 8 DE DICIEMBRE

7:00 CÁMARA DE GAG-PA
10:00 CEREMONIA CÓSMICA
12:00 ALMUERZO (COSTO DEL ALMUERZO \$100.00)
TARDE LIBRE (SI QUIERE PASEAR O QUEDARSE EN EL ASHRAM, NO INCLUYE COMIDA NI CENA DEL DOMINGO)

LUNES 9 DE DICIEMBRE (ESPERAMOS SU SALIDA PARA HACER PROGRAMA)
SALIDA A MÉXICO

1). EL COSTO ES DESDE QUE SE DA EL ALIMENTO HASTA EL DOMINGO DESPUES DEL ALMUERZO.