

Centro de Educación Emocional VivirLibre.org

VIAJE NIVEL MAESTRIA

SÁBADO 17 DE JULIO 2010

UN AUTO POR EQUIPO

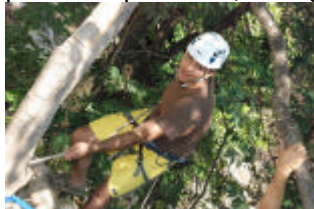
USTEDES DECIDEN QUIEN LO LLEVARÁ CADA COSA PRACTICANDO LA SINERGIA LOS VIVERES PARA VILLA SOL Y LUNA SE COMPRARÁN EN CUERNAVACA AL REGRESO EL SÁBADO

La cita es en Cuernavaca el sábado a las 08:00 hrs. POR EQUIPO VAS A VIAJAR EN UN AUTO DESDE LA CIUDAD DE MÉXICO. SE SOLICITA PUNTUALIDAD EXTREMA. HABRÁ UN LÍDER DE TIEMPO POR EQUIPO. En Cuerna, conocerás a los guías que nos acompañarán a lo largo de la actividad, gente muy profesional y posteriormente nos desplazaremos 90 minutos hasta el cañón para inmediatamente y sin más preámbulos repartir el equipo y recibir la plática de seguridad para empezar con nuestro primer rappel.



Caminaremos aproximadamente 5 minutos hasta el sitio del primer rappel que será de 40 metros, es impresionante la vista. ¡Este rappel será completamente adentro de una cascada para terminar justo en una poza de agua cristalina! Enfrentaremos miedos, grava suelta, y no querer soltar.

El siguiente rappel será un poco menos alto, pero no por ello menos impresionante, y a partir de ahí empezaremos a caminar nadar y saltar a pozas con alturas que oscilan entre los 3 y 8 metros (no es obligatorio saltar, se puede caminar por la orilla ¡pero sería conveniente que usaran sus alas para lo que son!) el agua es cristalina...



Encontraremos saltos tan emocionantes que querremos repetirlos, llegaremos a un sifón muy divertido para bucear y atravesarlo para terminar en otra poza paradisíaca, realmente es una muy buena opción para todos los gustos, tanto para los aventureros que gustan de saltos altos e intensos como para los mas conservadores que gustan de disfrutar de un refrescante chapuzón sin tanta adrenalina, este viaje esta diseñado para hacerlo tan intenso como uno lo desee.

Al finalizar el recorrido caminaremos 20 minutos de vuelta a la transportación donde nos estará esperando un delicioso refrigerio y podernos darnos el ultimo chapuzón antes de

parar a comprar víveres y regresar a Villa Sol y Luna, a bañarnos, armar nuestras casas de campaña y encender nuestra fogata, donde procesaremos la experiencia.

Enfrentaremos:

2 rappeles 30 y 10 metros donde caerá mucha "grava suelta"

Cañonismo y salto en cascadas

Todo el equipo trabajará sinérgicamente.

Que llevar:

1 casa de campaña o 2 por equipo, y todas sus herramientas emocionales para estar en condiciones de poca comodidad... je je

Zapatos cómodos para caminar y que se puedan mojar



Tu actitud siempre pendiente de 90/10 (no es un viaje cómodo a propósito)

Bloqueador solar

Repelente de insectos

Cámaras fotográficas (contra agua)

Toallas (2 o 3)

2 Mudras de ropa y todo lo necesario para villa sol y luna.

SÁBADO 17 JULIO 2010

08:00 Cita en Cuernavaca

09:30 Llegada al Cañón

09:40 Entrega equipo/plástica seguridad

10:15 Iniciamos el rappel

11:30 Comenzamos saltos en cascadas

14:30 Terminamos con el Cañonismo

15:00 Lunch

16:00 Regreso a Villa Sol y Luna y

parada en centro Comercial comprar lo

que hace falta para cena, desayuno y comida. ¡Por equipos todo!!!

19:00 Llegada a Villa Sol y Luna, armado casas de campaña, bañarnos y preparar café, agua de beber y todo para la fogata.

21:00 Fogata (con salchichas y bombones) para procesamiento y conclusiones de la vivencia.

Qué llevar (de nuevo lo pongo)

CARTA RESPONSIVA, Zapatos cómodos para caminar y que se puedan mojar, Bloqueador solar, Repelente de insectos, Cámaras fotográficas contra agua, Toallas y todos tus artículos personales, Mudras de ropa, Casa de campaña POR EQUIPO y todo lo que vas a necesitar en Villa Sol y Luna, diario de autoestima, todas las herramientas desde nivel intro bien afiladas en tu back pack.

DOMINGO 18 JULIO 2010

Preparación de Alimentos TODO ES POR EQUIPOS Las tareas a realizar por cada uno de los equipos son las siguientes:

Nota: Todo se compra por equipo todos los equipos deben llevar desechables (platos, cucharas, vasos para agua y vasos termo para café y té, servilletas, papel sanitario y agua para beber en garrafón pues en villa sol y luna el agua es potable pero no bebible).

08:30 DESAYUNO MUY LIGERO CAFÉ, LECHE, CEREAL, PAN, JUGO, TODO MUY LIGERO

10:00 ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS

13:00 COMIDA QUE PREPARARÁN LOS EQUIPOS

Equipo ACEPTACIÓN:

1. Guacamole y Salsa Roja
2. Chorizos al carbón
3. Nopales asados
4. Ensalada de lechuga
5. Postre y Agua de Fruta

Equipo UNIÓN:

1. Salsa "Pico de Gallo"
2. Carne para asar al carbón marinada
3. Cebollitas cambray asadas al carbón.
4. Ensalada de pepino
5. Postre y Agua de Fruta

Equipo RESPONSABILIDAD:

1. Salsa Verde
2. Arrachera asada al carbón
3. Frijoles Charros
4. Ensalada de verduras cocidas
5. Postre y Agua de Fruta

Equipo AMOR INCONDICIONAL:

1. Chiles "Toreados"
2. Cecina enchilada asada al carbón
3. Frijoles refritos
4. Ensalada de Nopalitos
5. Postre y Café o té

15:30 LIMPIEZA DE VILLA SOL Y LUNA (A ORGANIZARSE POR EQUIPOS)

16:30 Salimos hacia la ciudad de México

18:30 Llegada a D.F.