



Centro / Retiro de la Isla del Sol, Lago Titicaca, Bolivia
Wiñay Qhana Wawa

Isla del Sol

¿Qué hay que llevar?

Y recomendaciones prácticas

Bienvenidos y bienvenidas a la Isla del Sol
Aquí vienen algunas recomendaciones para facilitar su estadía allí.

¿Qué hay que llevar?

- Crema solar, gorra de sol, gafas de sol, crema labial (manteca de cacao)
- Ropa para sol durante el día y ropa para frío en las noches, buen abrigo, guantes, bufanda, gorro (Solamente en diciembre, enero y febrero prever ropa para lluvia incluyendo poncho de agua y zapatos impermeables. Los otros meses son secos)
- Traje de baño y toalla
- medias de lana y/o pantuflas para ingresar en la sala de clase
- Jabón de ser posible ecológico, y su estuche de baño completo con las necesidades de cada Uno y una
- Buenos zapatos para caminar en sendero de montaña
- Botella para llevar agua
- Linterna
- Mochila pequeña de día
- Cuaderno y lápiz
- Pilas en caso de tener artefactos a pila
- Despertador y relojes. Las clases son muy puntuales.

Alojamiento y comida en La Isla del Sol

Cada día se camina 30 a 45 min para llegar al lugar donde tiene lugar la capacitación.
Hay agua embotellada y mate de coca. El lugar del curso y los hoteles tienen recursos básicos.

Los hoteles en la isla son rústicos. Llevar su papel higiénico y toallas húmedas por si acaso se corta el agua.

Estaremos en un lugar donde no hay farmacia ni centro de salud (es una isla, el centro de salud más cerca está a 2 horas y media en barco), por lo tanto es importante llevar todo lo necesario para el bienestar personal de cada uno que incluya medicamentos, tratamientos personales, snacks de preferencia y cualquier objeto que consideren indispensable para una estadía sana para cada uno/a.

Llevar sus vitaminas (especialmente la C y B), y algo para problemas de intestinos por si acaso.

Donde estaremos, no hay señal de Internet pero si funciona el teléfono y mensajes de texto. Es mejor si avisa a su familia con anticipación que no tendrán señal de Internet.

Cada persona es responsable de traer lo necesario para mantenerse en buena salud, conociendo sus necesidades personales, protegerse del sol y del frío y quedarse hidratados/as y sin soroche (mal de altura).

Requisitos importantes

- Tener buena salud física (se recomienda consumir una dieta saludable y evitar el tabaco y alcohol por un mes antes del viaje así como hacer ejercicios)
- Tener buena salud emocional
- Sonrisa y buen humor. Dar abrazos.
- Aceptar las Normas de Oro *QorinYatichawipa* del lugar del encuentro (ver más abajo)

Soroche o mal de altura

Estamos casi a 4.000 metros sobre nivel del mar. Por lo tanto:

- Para los que llegan en avión, por favor contar un mínimo de tres días de reposo para acostumbrarse a la altura antes de llegar a la Isla. Si no, puedes tener violentos dolores de cabeza y nauseas.
- Tomar mate de coca.
- Tomar muchos líquidos.
- No tomar alcohol ni fumar (además que es prohibido en WQW, lugar del encuentro).
- No agotarse. Caminar despacito. No agitarse.
- Consultar a tu médico antes de venir si tiene problemas de corazón o de salud en general.

Normas de Oro – Qorin Yatichawipa

La Escuela/Retiro Wiñay Qhana Wawa es un lugar de retiro, crecimiento personal y conexión interior. Les agradecemos seguir las siguientes normas de vivir juntos y juntas armónicamente.

1. Ley de la *Pacha Mama*. A respetar la Madre Naturaleza, uno se conecta con las fuerzas telúricas
2. Ley del *Amuki* (Silencio). A respetar el silencio interior y exterior, uno se conecta con las fuerzas cósmicas.
3. Ley de la Alegría y de la Compasión. A respetar a los demás, te conectas con los demás hermanos/as.
4. Ley de la responsabilidad de sí mismo. A cuidarse a si mismo y hacerse responsable de su salud física, emocional, mental, psíquica y espiritual, recupera su integridad y su propia fuerza interior.

5. Ley de la Humildad. Permite un crecimiento personal fluido.
6. Ley Eterna de la Sagrada Triada: **Amor Incondicional, Sabiduría y Voluntad (Servicio)**. Permite reconectarse con su maestro interno y su Ser multidimensional y harán los nuevos tiempos posibles.

El Silencio facilita tu propia conexión y la de los demás. También es una forma de respeto a los lugares sagrados. Es decir hablar sabiamente lo justo y necesario; y gozar del silencio el resto del tiempo.

Respeto a la Naturaleza y a los Lugares Sagrados: Pedir permiso, reciclar la basura y utilizar los baños secos. Cuidar las plantas, animales y piedras con cariño.

Palabras y pensamientos positivos. Hablar sin gritar. Pensamientos rectos, palabras rectas y acciones rectas. Palabras corteses, alegría, sonrisa y abrazos.

Para su propio bien, el bien del lugar y el bien de la humanidad, solicitamos que dentro del predio no lleve ni consuma: Alcohol, tabaco, drogas de ninguna forma, y tampoco Ayahuasca ni plantas alucinógenas.

**Bienvenido/as su propio Corazón y al Vivir Bien, en Armonía,
Eternamente...**