

A person is lying on their back, eyes closed, with a white cloth wrapped around their forehead. Above them, a large brass pot hangs from chains, pouring a stream of water over their head. The background is a warm, golden-brown color.

*Viaja para tu Bienestar*

*Ayurveda*

*&*

*Espiritualidad*

# CONTENIDO

MENSAJE DE DADA Y DIDI

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

LOS CINCO PILARES

1. EL TRATAMIENTO AYURVÉDICO... Y LA CLÍNICA
2. ESPIRITUALIDAD
3. TIEMPO PARA REENCONTRARTE CON TU SER
4. DESCANSO
5. VACACIONES Y DISFRUTE

COSTOS BÁSICOS DEL VIAJE

DONACIÓN Y BENEFICIOS PARA SER PARTE DEL GRUPO

REGLAS DE CONVIVENCIA

INFORMACIÓN ÚTIL E IMPORTANTE

¿POR QUÉ DECIDIR LO MÁS PRONTO POSIBLE?

¿QUÉ HACER PARA INSCRIBIRTE?

# MENSAJE DE DADA Y DIDI

¡Namaskar!

Antes que todo, estamos encantados de ver que esta vez quieres dar prioridad a 'tu mundo' y no a 'el mundo', y que desees conocer más sobre este viaje a la India.

Confiamos en que hayas visto ya los vídeos \* de presentación por lo que sabes que este viaje será fundamental para tu BIENESTAR INTEGRAL. Tendrás la magnífica oportunidad de mejorar tu salud y vitalidad, de fortalecerte espiritualmente, aprovechar el tiempo para reencontrarte con tu Ser, descansar profundamente, y disfrutar de unas bonitas vacaciones.

Te pedimos leer con atención esta información que te servirá para disfrutar la experiencia de la mejor forma posible y que responderá a las numerosas preguntas que seguramente tendrás antes de decidir si hacer ese hermoso regalo a tu cuerpo, mente y Ser... o simplemente olvidarte del asunto.

Con cariño,

## Dada & Didi

\* [http://bit.ly/P\\_Ayurveda](http://bit.ly/P_Ayurveda) <http://bit.ly/2019IndiaTestimonios>  
<http://bit.ly/2018IndiaFB1>  
<http://bit.ly/2018IndiaFB2>

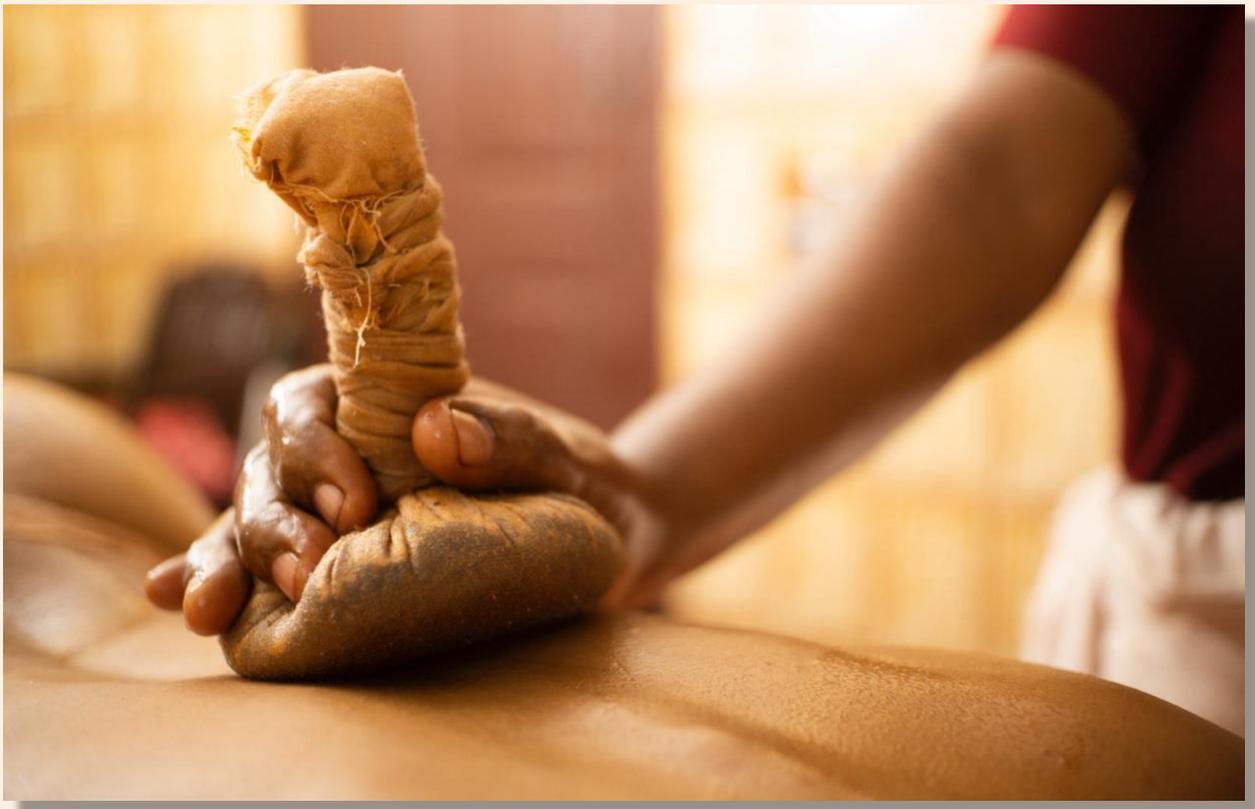


¿QUÉ ES  
EL AYURVEDA?

# ¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

En el idioma sánscrito, y en el sentido más amplio, “ayu” significa “vida”, y “veda” significa “conocimiento”. Como una ciencia de la vida, y más allá de dietas, ejercicios, rutinas diarias, técnicas de purificación, esencias naturales, hierbas, plantas y minerales, la Ayurveda es una filosofía y forma de vida milenaria que – dicen antiguas escrituras – nació hace más de 5000 años y que enseña a influir sobre la existencia humana, formándola y prolongándola sin interferencias producidas por enfermedad o vejez.

Aunque es la ciencia médica más antigua ¿Por qué todavía hoy es usada por cientos de millones de personas en India y en el mundo? ¿Qué hay de bueno en ella? Veamos.



Para la Ayurveda la enfermedad no es nada más que una pérdida de la armonía perfecta que debería existir entre cuerpo, mente y Ser. Con un enfoque científico y probado por milenios, esta sabiduría no trata las enfermedades, sino que trata a las personas en una forma sutil, integralmente y con una atención única, tal como desearíamos que fuera practicada la medicina que nos rodea. Su sistema curativo armoniza al paciente con su naturaleza permitiéndole, además de gozar de una excelente salud, tener paz interior, exterior, y bienestar integral.

Porque la mente ejerce una profunda influencia sobre el cuerpo, en la Ayurveda la pregunta no es: ¿Qué tiene mi paciente? sino: ¿Quién es mi paciente? Y así, sus prácticas tornan saludables – o devuelven a la vida – a personas declaradas ‘incurables’ o con enfermedades ‘misteriosas’ e ‘inexplicables’.



Según la Ayurveda hay tres bio-tipos básicos de personas (y una mezcla de ellos), así entonces un médico ayurvédico usa los remedios de

acuerdo con la constitución del paciente, a su estilo de vida y a las toxinas que ha acumulado.

Porque esta ciencia usa remedios naturales, no es tóxica y por lo tanto no causa efectos secundarios negativos. En el proceso, podrás tener algunas reacciones tanto físicas como mentales, pero serán debidas a la 'limpieza' de las toxinas que has acumulado en tu día a día. Además, debido a que tu organismo se está equilibrando y regenerando, en el proceso te estás también rejuveneciendo.



En concreto: algunos consideran la Ayurveda como una medicina 'alternativa' e incluso 'sospechosa'. ¿Alternativa a qué? ¿A la medicina alopática que conocemos y que solo hasta hace cien años ni siquiera conocía la existencia de bacterias?

¡Qué arrogancia! ¿Y sospechosa para quién? ¿Para un artículo de algún doctor/mercenario pagado por intereses ocultos? Es cierto, si yo fuera el dueño de una multinacional farmacéutica me molestaría muchísimo ver gente aliviada que ya no necesita mis costosísimas medicinas. :-)

En realidad, la Ayurveda – que debería ser considerada como patrimonio de la humanidad – trabaja en un nivel tan sutil, que te pone en contacto con tu propia consciencia. Su práctica te permite ver tu verdadera naturaleza, la cual permanece oculta tras la confusión y el desequilibrio que la vida te da, liberando al Ser que – tal vez todavía encubierto – quiere trascender las limitaciones que mente y cuerpo le imponen tales como ansiedad, miedo, depresión, enfermedad y envejecimiento.



Ahora tú también tendrás la maravillosa oportunidad de probar en tu propio cuerpo, mente y Ser sus mágicos beneficios.

*“Fue una experiencia maravillosa e indescriptible. Me siento completamente renovada por dentro y por fuera. La sensación de bienestar por el Ayurveda y la relajación profunda experimentada cada día, la meditación, la comida, ese maravilloso lugar en India, y la Paz que sigo sintiendo aún aquí, en Suiza, con este frío, todo lo*



EL TRATAMIENTO  
AYURVÉDICO...



**Y LA CLÍNICA**

# 1. EL TRATAMIENTO AYURVÉDICO... Y LA CLÍNICA

La clínica a la cual vamos, aunque lo parece, no es un SPA o un lugar donde solamente vas a relajarte, es algo mucho más profundo que te va a favorecer particularmente a nivel interno.

El tratamiento que recibirás es algo muy serio y podrá ayudarte a resolver eventuales problemas físicos y emocionales.

Normalmente un tratamiento completo tradicional de Panchakarma (5 acciones) es de 21 días, pero si no puedes por cualquier motivo, es también beneficioso hacerlo por un mínimo de dos semanas.

El tratamiento consiste en un masaje desnudo(a) (preferible pero facultativo) con aceites medicinales, shirodhara (aceite en la frente), baño de vapor, enema de aceite, etc. y dura 90 minutos. Éste hace penetrar entre 10 y 30 elementos en el cuerpo creando un beneficio profundo a nivel celular. Por ley del país, los hombres son masajeados por hombres y las mujeres por mujeres.

El doctor, después de la primera consulta personal que acontecerá el primer o segundo día desde la llegada, decidirá si el paciente tendrá uno o dos tratamientos diarios.

Hay 8 salas de tratamiento con horario desde las 7 AM hasta las 8:45 PM.

Debido a que es un proceso de desintoxicación, y de acuerdo al estado físico, mental y emocional, cada persona reacciona de una manera diferente. Puede suceder que te salgan emociones que estaban encerradas en alguna parte de tu mente.

Por esta razón, es probable que puedas sentirte cansado(a), vulnerable, incomodo(a) física y/o emocionalmente y quieras estar solo(a) o, por el contrario, puedes sentirte altamente sexual o lleno(a) de energía. En algunos pueden surgir emociones como rabia, tristeza, introversión o dudas, y así empezar a lidiar con ellos mismos, con sus valores y con lo que es o ha sido su vida. Se desconoce cómo va a reaccionar cada uno.



Así que, también porque se quiere que cada uno se libere de los 'desechos' físicos y emocionales que son parte integral de la sanación que quiere obtener, no hay una rutina obligatoria. Aunque éste no es un retiro, realizaremos nuestras prácticas espirituales, entre ellas kiirtan, meditación y tertulias juntos, por tanto, todos son bienvenidos a participar.



## **ESTADÍA Y HABITACIONES**

Como puedes observar en las fotos, la clínica es limpia, bonita, con muchos espacios comunes donde podrás leer o compartir con los demás.

Hay 8 habitaciones dobles en bungalow y 7 habitaciones sencillas en el edificio principal, todas con dos camas individuales y baño privado. Las habitaciones son simples, limpias y con las comodidades básicas. Si quieres usar el aire acondicionado deberás pagar un costo adicional.

En el formulario que recibirás podrás informarnos sobre tus preferencias, presupuesto, si viajas con pareja, amigo(a) o con un miembro de tu familia, si prefieres estar solo(a), si estás dispuesto(a) a compartir una

habitación o si prefieres una habitación en un bungalow o una habitación sencilla. Dependiendo de las necesidades y condiciones, generalmente las habitaciones individuales serán reservadas a personas solas. Las parejas deberán estar en un bungalow.



Aunque consideraremos varios factores para asignarte la habitación adecuada (éste es un grupo espiritual y la asignación se hará de manera benevolente), el orden de llegada (según la fecha de la donación recibida) influirá en la asignación de las habitaciones.

## **ALIMENTACIÓN**

La clínica tiene varias cocinas y tendremos una cocina vegetariana donde recibiremos desayuno, almuerzo y cena, y donde podremos degustar la

comida típica del Sur de India preparada por la cocinera de la clínica. En la cocina hay también filtro de agua.



## **PISCINA**

La clínica tiene una piscina sin químicos para tu uso. El tratamiento ayurvédico genera mucho calor por lo que el uso de la piscina ayudará a sentirte mejor. Si quieres nadar por largo tiempo, la piscina está dotada también de un sistema que te permite nadar contra la corriente sin moverte del mismo lugar.



## **GIMNASIO**

La clínica tiene también un gimnasio que podrás usar libremente todo el día.

## **WIFI**

Hay WIFI disponible en la clínica, aunque la velocidad en la India a veces no es muy elevada.



*“Para mí fue el mejor regalo que me he podido dar en todo este caminar por la vida. Fue un encuentro conmigo misma, un descubrir, un aceptar y entender que sí mi alma enferma, mi cuerpo lo expresa. Si todos los seres humanos entendiéramos algo tan simple, existiría un equilibrio y no afectaríamos nuestro cuerpo con tantas drogas y emociones. Fue maravilloso escuchar la descripción sobre mí misma que el doctor me hizo, porque fue como si me conociera, o mi consciencia me hablara. Fue abrir el corazón y la mente, aceptarme y aceptar el mundo con amor, entendiendo que esa es la manera como podríamos evitar a nuestro cuerpo tantas dolencias y malestares.”*

Yecenia, Medellín, Asistente de 2019



**ESPIRITUALIDAD**

## 2. ESPIRITUALIDAD

Teniendo en cuenta que éste es un grupo de personas seleccionadas que nos siguen en PanaceAM y que están buscando El Camino, tendremos unas vivencias espirituales para cuidarlos y darles las bases que necesitan para crecer fuertes y libres y para que cada uno, además de irse más saludable, viva una experiencia positiva y transformadora.

Todas las mañanas el día inicia a las 5:00 AM con un Kiirtan de 15 minutos, la meditación colectiva de media hora y un discurso espiritual. Mejor dicho, de 5:00 a 6:30 AM justo a tiempo para aquellas personas que recibirán el tratamiento a las 7:00 A.M.



Además de las conversaciones en varias oportunidades del día, donde podrás expresar tus dudas y hacer las preguntas que desees, habrá la

revisión de las lecciones de meditación, o la enseñanza del mantra personal.

Aunque hay tiempo libre y ninguna rutina durante el día, con los dos primeros grupos se creó una onda espiritual muy bonita y profunda al punto de que muchos lo definieron como un 'mega retiro' de 21 días.

*“Un aspecto importante, esencial que tuvimos durante esta maravillosa experiencia fueron los momentos de meditación, tertulias, conferencias, charlas grupales e individuales que tuvimos cada día con Dada y Didi. Estar con ellos cada día durante 21 días fue una experiencia maravillosa en el camino de crecimiento espiritual. Este viaje a la India no sería lo mismo sin ese componente espiritual que complementa en gran medida el tratamiento ayurvédico, se convirtió entonces para mí en una experiencia de crecimiento física, mental, espiritual que hizo cambios importantes en mi ser. Agradezco en gran medida a mis compañeros de viaje, gracias a ellos también pude compartir, aprender y disfrutar de cada momento que vivimos, traigo en mi corazón a cada uno de ellos ya que hicieron de este viaje una inolvidable y hermosa experiencia.”*

Frank, Bogotá, Asistente de 2018



TIEMPO PARA REENCONTRARTE  
**CON TU SER**

# 3. TIEMPO PARA REENCONTRARTE CON TU SER

¡Piénsalo! Estás solo o sola en India, sin hijos, familia, amigos, trabajo, sin el entorno de todos los días, y sin ningún otro compromiso más que cuidarte a ti mismo(a). **Mejor dicho, ¡Eres libre!**

Así que aprovecha esa libertad para descansar y pasarlo con la persona – PARA TI – más importante del mundo: TÚ MISMO O TÚ MISMA.



Haz cosas para las que normalmente no tienes el tiempo de hacer, piensa, camina solo(a), lee, escribe un diario, reflexiona sobre la vida, sobre el motivo de tu existencia, del porqué existes, qué legado quieres dejar, cuál es tu misión...

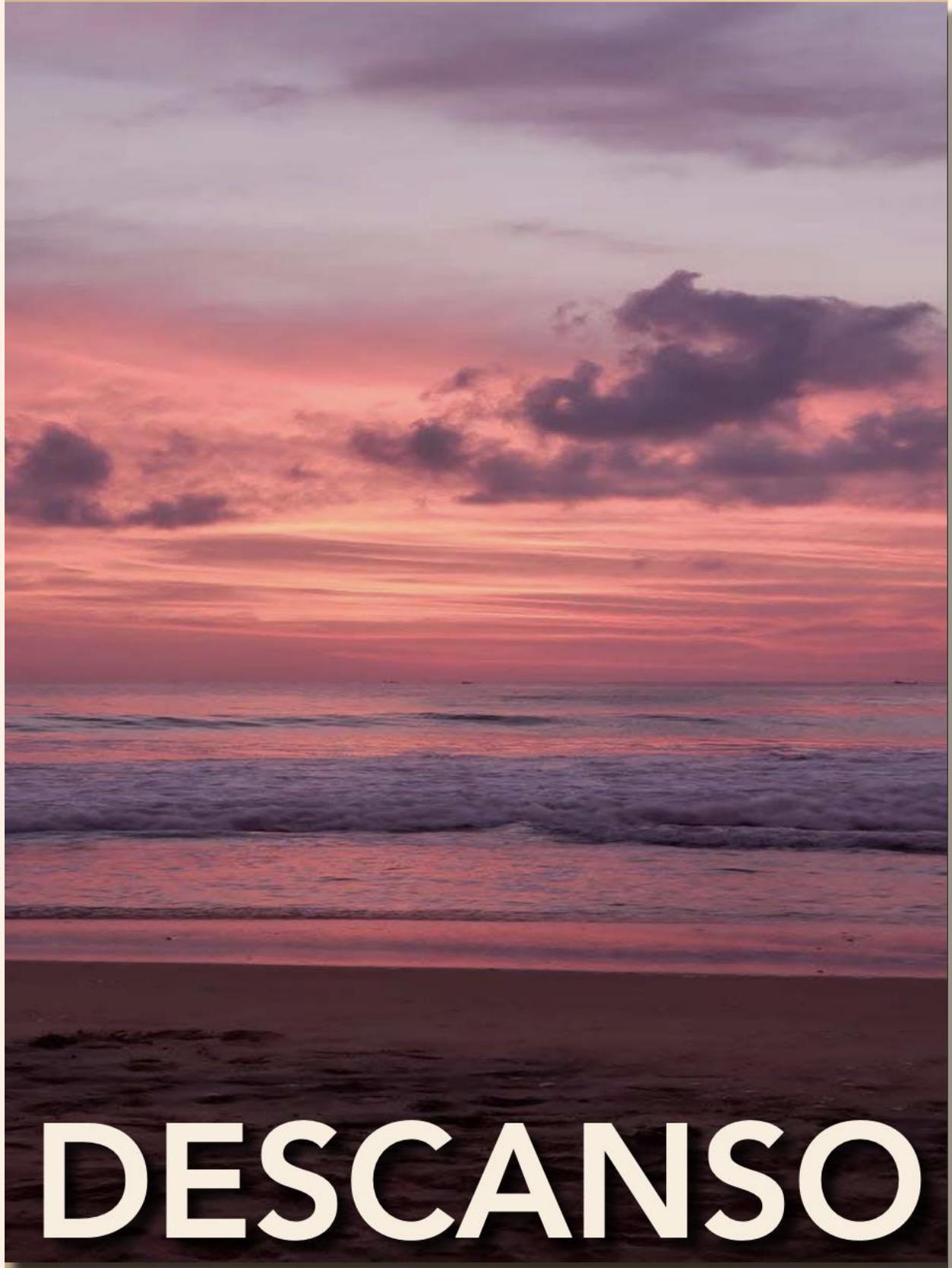
Llévate los libros que no has podido leer, los podcasts que no has podido escuchar, los videos que no has podido ver...

Ámate, cuídate, medita, alimenta tu mundo interior... ¡REENCUÉNTRATE CON TU SER!

*“Después de 3 semanas de llegar de la India y pasar 2 semanas en tratamiento y de acuerdo con lo que aprendí con el doctor he tenido la sensación de otro yo, de encontrarme a otra persona diferente, con más sensibilidad y fuerza para actuar, quizás la vieja armadura como lo explicó el doctor se está modificando y me encuentro en una constante exploración de mí mismo.*

*Gracias a Dada y Didi por su recomendación de este y otros consejos que han cambiado mi vida. Qué si lo volvería a hacer? Claro que sí, fue una experiencia muy bonita, aparte de que vas a hacerte una rejuvenecida a tu cuerpo vas a encontrarte y salir de tu zona de confort y experimentar otras cosas y en el camino te cruzas con gente que está en la misma sintonía que la tuya.”*

Saúl, Los Ángeles, Asistente de 2018



**DESCANSO**

## 4. DESCANSO

Debido a que el tratamiento, antes de aliviarte, podrá hacerte soltar emociones no esperadas, tendrás la posibilidad de aprovechar un tiempo interior y, siguiendo tu flujo personal, estar en lo tuyo.

Así que llega tranquilo(a), sin esperarte una vida colectiva, ni la necesidad de tenerla, donde podrás descansar como raramente puedes hacerlo en tu vida normal.

Eso significa también que no habrá actividades establecidas ni obligaciones para comer juntos, ni nada que cada uno no quiera y no se sienta cómodo de hacer.



Porque todos van a leer estas instrucciones, no habrá 'pena' de decir 'no', ni te sentirás forzado a ser sociable o a compartir cuando quieras estar contigo mismo(a).

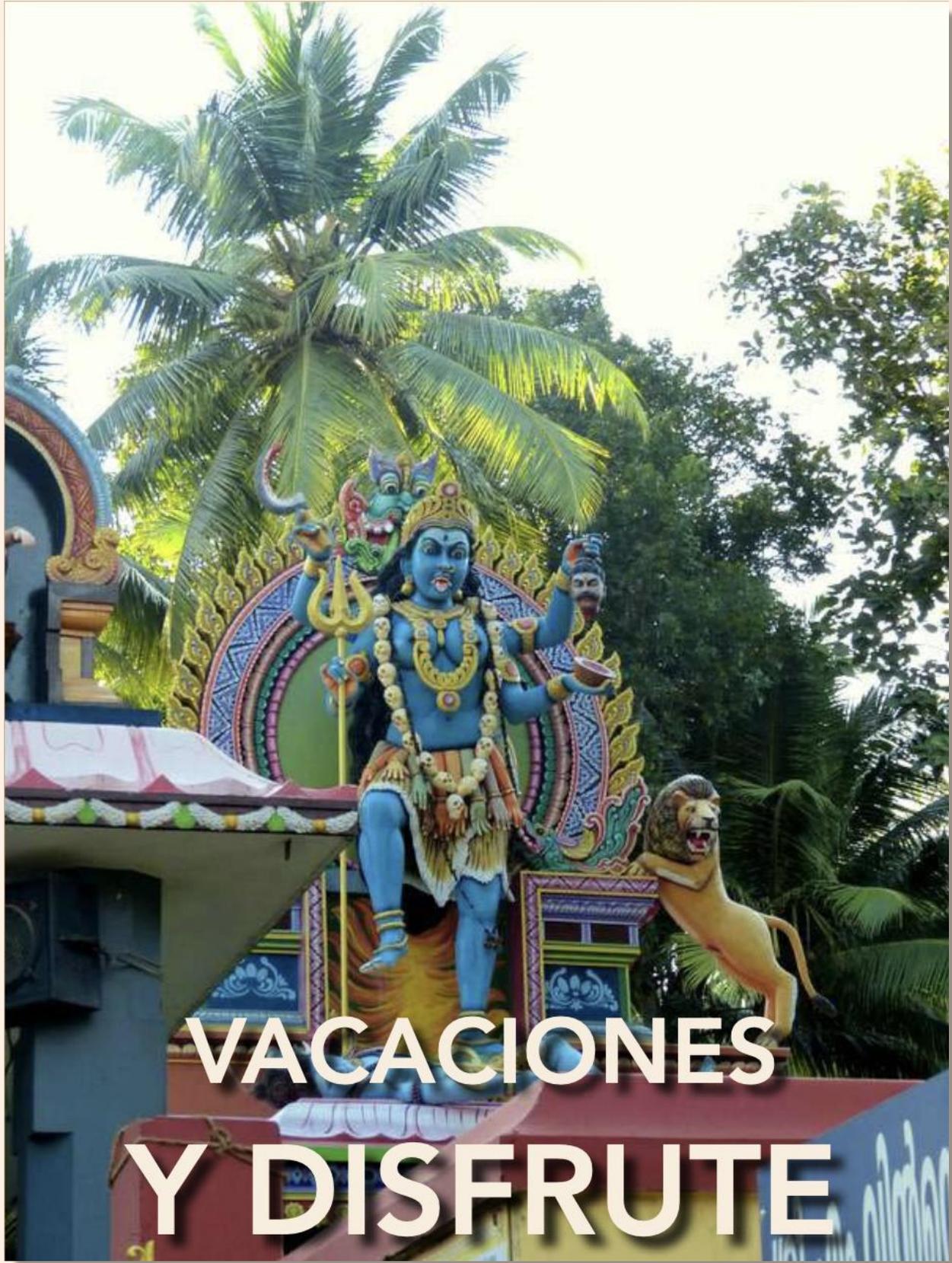
Si los demás del grupo quieren salir a 'conocer' o ir de compras y tú prefieres no hacerlo, no lo hagas. No te sientas tentado(a) a 'no perderte' una experiencia diferente solo porque los otros quieren tenerla. Sigue tu propio flujo, tu cuerpo y tus sentidos.

Si vas en pareja o con un familiar, esto aplica todavía más. Tu acompañante o compañero(a) de habitación podrá reaccionar al tratamiento de una manera completamente diferente a la tuya y por esto es recomendable dejarlo libre para que siga su flujo interno.

*“El viaje a la India fue una experiencia única por las sensaciones vividas, todas nuevas para mí, las que llenaron plenamente las expectativas que tenía del tratamiento ayurvédico; cuando lo vivencí me sentí plenamente libre y de quererme mucho; sé que cada persona lo percibe de forma diferente y lo internaliza de acuerdo a su propio proceso de vida en relación al cuerpo, mente y espíritu.*

*Al llegar de nuevo a la realidad de mi entorno, es donde me di cuenta, de todo lo que se vivió en tan corto tiempo.”*

Olga, Medellín, Asistente de 2018



VACACIONES  
Y DISFRUTE

## 5. VACACIONES Y DISFRUTE

Si tu personalidad es extrovertida y/o no estás muy interesado(a) en los puntos 3 y 4, y si tomas el tratamiento temprano en la mañana, serás libre de irte para regresar al tratamiento de la tarde. Tendrás así muchas horas libres para descubrir el entorno y disfrutar de unas vacaciones agradables, visitar la playa, salir de compras, probar la muy variada y deliciosa comida hindú o la de tu preferencia, y hacer excursiones para conocer nuevos lugares, antiguos templos y monumentos del Sur de India.



Kovalam – a media hora de la clínica – es un lugar turístico conocido por las playas que posee y variedad de tiendas donde podrás comprar artesanía local o de otras partes de India. Te llevaremos a un lugar donde

podrás comprar a mitad de precio (o más) comparados con los de otros almacenes para turistas.

Hay allí también agencias turísticas o agentes de turismo que te pueden ayudar a decidir y, si quieres, puedes hacer excursiones de un día en varios lugares con rikshaw (la moto taxi de tres ruedas) que están parqueadas cerca de la clínica, así como ir a ver a los elefantes, montar en camello, entre otros programas.



Si deseas visitar Thiruvananthapuram, la ciudad más cercana – a 15 minutos de la clínica – podrás visitar antiguos templos, e ir de compras en hermosos negocios de telas, ropa o en mercados locales. En los

primeros dos o tres días te llevaremos a algunos almacenes grandes con muy buena variedad y calidad, donde podrás regresar solo(a) y comprar regalos y ropa para la venta o para ti.





**COSTOS BÁSICOS**

# COSTOS BÁSICOS \*

Tratamiento (90 minutos)	US\$ 26
Comida (desayuno, almuerzo, cena)	US\$ 9
Estadía (depende de disponibilidad)	US\$ 16 - 42
Aire acondicionado (por día)	US\$ 14
Visa para la India	US\$ 90
Pasaje Aéreo a Thiruvananthapuram (costo variable)	US\$ 1500 - 2000
Donación a la Misión	US\$ 600

\* Precios pueden variar porque están basados en el tipo de cambio de diciembre 2023 (1 US\$ = 83 rupias)



**EJEMPLO**

21 días de estadía compartiendo un bungalow, con dos tratamientos diarios desde el tercer día (total 40 tratamientos).

Estadía	21 x US\$ 21	--> US\$ 441
Tratamiento	40 x US\$26	--> US\$ 1040
Comida	21 x US\$ 9	--> US\$ 189
Donación Misión PanaceAM		--> US\$ 600
Visa India		--> US\$ 90
<b>Subtotal</b>		<b>US\$ 2360</b>

Más: Pasaje Aéreo  
Visa Estados Unidos (si viajas por EEUU)  
Transporte aeropuertos y local, comida afuera, excursiones, medicinas, shopping etc.



**PASAJE AÉREO**

Para que puedas hacer los cálculos y tener una idea básica, te damos aquí algunos precios que estarán sujetos a cambios, fluctuaciones de monedas y ciudad de residencia. Algunos sitios web están cotizando precios locos, pero, si sigues nuestras sugerencias e indicaciones, podrás ahorrar mucho. Mejor dicho, una vez inscrito, te daremos la información de los mejores vuelos que podrás tomar. Tú mismo(a) comprarás tus pasajes.

Desde Colombia: +/- US\$1500

Desde Perú: +/- US\$1700

Desde Nueva York: +/- US\$ 1000

Desde Miami: +/- US\$ 1400

Desde Madrid: +/- US\$ 950



## **EN RESUMEN**

En total – SIN INCLUIR EL PASAJE ni gastos varios y extras – gastarías alrededor de 2.400 dólares. A eso deberás sumar lo que te quieres llevar

para comprar cosas, conocer, participar en excursiones o comprar medicinas (MUY RECOMENDADO) que querrás llevarte de regreso a casa. Así que aproximadamente deberás considerar un total de 4.000 dólares, presupuesto que puede cambiar según la fluctuación del dólar, del costo de pasajes y de tus gustos y gastos personales.



Nota: En los últimos dos viajes hemos notado que varios han tenido problemas al momento de pagar con tarjeta débito o crédito. Eso ha creado tensión y su familia ha debido hacer malabares para poder pagar lo debido. Así que te pedimos llevar efectivo mínimo para pagar la clínica. Considera 1.600 (tratamiento y estadía) y entre 200 y 400 para las medicinas (en el caso que la necesitaras). El resto, depende de ti, te aconsejamos llevar efectivo (dólares y euros). También al comprar la moneda extranjera solicita que los billetes estén 'limpios', es decir, sin estampillas o escritos.

## POSIBILIDAD DE FINANCIAR TU VIAJE

Si quieres, estás interesado(a) y tienes la mente de negociante, existe también la posibilidad de poder financiar tu viaje y tratamiento.

En India encontrarás artesanías típicas muy lindas que podrás vender con facilidad a tus amigos y conocidos. Considerando que el clima es cálido y que no necesitas muchas cosas personales, podrás viajar liviano y así llenar dos maletas de 23 KG, que es lo que normalmente la mayoría de las aerolíneas permiten.

*“Un regalo como ese y haber estado 21 días aprendiendo del Dada y de la Didi no tiene precio, se lo recomiendo a todos al 1000/1000. Esto es un regalo que no tiene precio y estoy muy agradecida por todo lo que ellos hicieron por nosotros; ya solo el hecho de invitarnos, informarnos, estar pendientes de que tuviéramos todo a tiempo y motivarnos, más todo el resto... Muchas gracias.”*

Nidia, Suiza, Asistente de 2018



**DONACION**



**Y BENEFICIOS PARA  
SER PARTE DEL GRUPO**

# DONACIÓN Y BENEFICIOS PARA SER PARTE DEL GRUPO

Para evitarte cobros costosos, y sin el deseo de perder tiempo en deber calcular y negociar todo el viaje – no somos una agencia de viajes – hemos pensado que cada participante pagará los costos actuales que genera, desde el pasaje en avión, hasta las excursiones, los costos del tratamiento, comida y estadía en la clínica.

Aunado a ello, debido a que nosotros, como tus organizadores y acompañantes somos voluntarios y aunque trabajamos mucho no tenemos salario por lo que hacemos, habrá una donación a la Fundación PanaceAM de 600 dólares que servirá para cubrir parte de nuestros costos de viáticos. Esa donación no será reembolsable.

Como beneficios básicos tendrás:

**1. Tratamiento garantizado** - Hay muchas, muchas clínicas Ayurvédicas, pero es de fundamental importancia saber encontrar una genuina, ya probada y garantizada. La clínica donde iremos ha sido probada por nosotros en varias ocasiones, y es una institución que no hace publicidad. Su 'publicidad' son sus mismos pacientes (provenientes de muchos países del mundo) que desde hace 28 años regresan año tras año llevando amigos y conocidos.

**2. Ahorro en pasajes** - Teniendo en cuenta que hay pasajes que van desde los 1500 a los 3000 dólares, es importante saber comprar y encontrar los vuelos más favorables. Te diremos cuál es el mejor itinerario para ti y qué aerolínea escoger, te enviaremos el enlace del mejor pasaje (y más barato) que puedes comprar. Además, si no tienes la visa de Estados Unidos podrás viajar vía Madrid o Brasil, donde no será necesaria.

**3. Información importante** - Tendrás toda la información acerca del viaje, la visa, dónde comer, hospedarte, moverte, comprar, etc.

**4. Apoyo durante todo el viaje** - Dependiendo de tu país y de la logística del viaje, tendrás la posibilidad de viajar con nosotros y tener nuestro apoyo durante el viaje y estadía.



**5. Recibimiento en el aeropuerto** - Si no llegas con el grupo, alguien de nosotros o un taxista de confianza con un letrero que lleve tu nombre irá a recibirte al aeropuerto para llevarte hasta la clínica.

**6. Apoyo con el idioma** - Si no hablas inglés, te apoyaremos durante las consultas privadas y de grupo que tendrás con el Doctor.

**7. Compras** - Salidas opcionales a la playa de Kovalam y a Thiruvananthapuram para hacer compras en lugares muy buenos y con excelentes precios.



*“Un grupo de seres excepcionales, compañeros de viaje y experiencia, con quienes pude compartir increíbles momentos de euforia, introversión, extroversión, shopping, playa, exploración, risas, restaurantes, cultura, complicidades, Kiirtan, meditación, tertulias, enseñanzas, vivencias, gozos, disfrute... Una compañía maravillosa, un apoyo, un “no estás sola, estamos aquí viviendo lo mismo”... Un acompañamiento y guía espiritual liderados por Dada y Didi quienes día a día nos nutrían con enseñanzas milenarias que*



# REGLAS DE CONVIVENCIA

# REGLAS DE CONVIVENCIA

PanaceAM es una Misión Socio-espiritual y como tal somos unos espiritualistas que quieren cambiar el mundo. Como buscadores en El Camino y amantes de lo sutil queremos que nuestros valores y principios formen parte de esta convivencia para que sea valiosa y agradable para todos.

Teniendo presente que estamos entre adultos que supuestamente ya han logrado entender varias 'cosas', es de FUNDAMENTAL importancia que haya una excelente armonía entre todos, y que todos estemos en la misma 'onda'.

**Evaluación de los participantes** - Además de que deberán aceptar las siguientes reglas, cada persona que quiera integrarse al grupo, deberá ser aceptada por nosotros ANTES de hacer la donación. Si eres una persona nueva y no nos conoces personalmente, pero estás decidido a participar, organizaremos una cita por Zoom donde te entrevistaremos para evaluar si podrás ser parte de nuestro programa.

**Lenguaje Sutil** - Siempre para mantener la vibración espiritual del grupo se te pide no usar un lenguaje vulgar, sexual o con doble sentido. También, debido a la posible vulnerabilidad de las personas, se te pide respetar su sensibilidad.



**Alimentación Sutil** - Teniendo el número necesario de personas y para mantener una vibración sutil, hemos pedido al doctor tener todas las habitaciones de la clínica. Así no se podrá comer o llevar comida burda (carne, huevo, cebolla, ajo, champiñones) y quedan prohibidos cualquier tipo de drogas ilegales, alcohol, cigarrillos, tabaco o música a alto volumen.

Si todavía no eres vegetariano(a) y quieres fumar, comer carne o hacer cualquier cosa no permitida en nuestro grupo, lo puedes hacer, pero AFUERA de la clínica. Aun teniendo esa libertad, te invitamos a controlarte. Viniste aquí con nuestro grupo y te pedimos respetar la vibración colectiva.



**Privacidad** - No divulgar las experiencias privadas de los otros asistentes. Por el tratamiento o la cercanía física, pueden nacer situaciones emocionales cuando un participante se 'abre' a los demás y cuenta cosas que son personales y privadas. Te pedimos, por respeto y cariño a él o ella, mantener tales experiencias estrictamente confidenciales.

**Llegada Colectiva** - Para mantener un flujo colectivo y las dinámicas de grupo que nacerán del proceso de tratamiento, te pedimos llegar en la misma fecha de todos los demás o lo más cerca posible. Si quieres conocer India, lo podrás hacer antes o después. Aunque esa es una decisión toda tuya, te aconsejamos hacerlo ANTES porque después del tratamiento – y particularmente en la primera semana – es muy importante tener un cuidado especial con tu cuerpo y emociones.



**Desarmonía** - Porque no tenemos la vocación de niñeras y para evitar posibles discusiones o malentendidos, si antes del viaje alguien se vuelve conflictivo y problemático, con cariño, respeto y firmeza – y reembolsando la totalidad de su donación – le pediremos renunciar al viaje.

En el caso de que alguien, ya en India, tenga un comportamiento no apropiado, o sea conflictivo con nosotros y/o con los demás, o si no encaja con el grupo, le pediremos no participar en las actividades espirituales colectivas. En casos extremos, así continúe recibiendo los mismos tratamientos, le pediremos trasladarse a la otra clínica del

doctor (en Kovalam) o, si allá no hay habitaciones disponibles, podrá hospedarse en uno de los muchos hoteles cercanos a esa clínica.



**Acompañantes externos** - Teniendo en cuenta que varios integrantes de PanaceAM del primer grupo lo han pedido, hemos considerado aceptar acompañantes externos – miembros de la familia, pareja, amigos – que compartirán la habitación con el integrante de PanaceAM. Si estos acompañantes no están en el sendero espiritual, y si no están interesados en participar de los programas espirituales colectivos, aún siguiendo las reglas generales y compartiendo los espacios comunes, serán libres de no hacerlo. Podrán participar en las excursiones colectivas.

Además – y eso es un consejo personal – si no estás interesado(a) en tu salud o vienes solo para acompañar a alguien (nos ha pasado), o solo

para 'conocer', te pedimos NO participar de esta experiencia porque te encontrarías desubicado(a) y romperías la vibración bonita y positiva del grupo.





**INFORMACIÓN  
ÚTIL E IMPORTANTE**

# INFORMACIÓN

## ÚTIL E IMPORTANTE

**VISA** - La visa para entrar a India se puede obtener en línea, y tiene un costo de 90 dólares.

El requisito habitual es tener un pasaporte valido de 6 meses. Te ayudaremos con un documento para hacer la solicitud en línea. Cuando llenes los formularios debes ser extremadamente cuidadoso con los detalles de la visa porque basta un pequeño error para poner en riesgo el viaje.

Además, para algunos países tales como Colombia y Perú es necesario tener el carné de vacunación contra la fiebre amarilla. Averigua si llegando desde tu país es necesario. Para los EEUU o UE no es necesario.

**VUELOS** - El aeropuerto más cercano a la clínica es Thiruvananthapuram (30 minutos en taxi). Hay vuelos directos con algunas aerolíneas de Medio Oriente. Los mejores vuelos desde Colombia, Perú, Ecuador, México pasan por EEUU, Madrid o Brasil. Después de tu inscripción serás parte de un grupo en WhatsApp donde recibirás todas las instrucciones e información sobre el mejor vuelo para ti.

### QUÉ LLEVAR

Una sombrilla pequeña o una chaqueta impermeable

Adaptador universal (en India se usa 220V)

Secadora (si tienes el pelo largo – 220V). Hay una secadora en la recepción que podrás usar.

Libros. Tendrás mucho tiempo libre y tranquilo.

Chanclas o zapatillas

Pantaloneta o vestido de baño

Sombrero

Gafas de sol

Ropa ligera (Kerala es un lugar caliente)

Tampones (para las chicas, si quieren usarlos, no es fácil obtenerlos en India)

## **QUÉ NO LLEVAR**

Mucha ropa. Llévate el mínimo para uno o dos días porque una vez estés allá te verás tentado(a) por comprarte ropa local, linda y barata.



## **MALETAS Y EQUIPAJE**

Algunas aerolíneas no te permiten un equipaje de mano que pese más de 8 KG. Pero, dependiendo de la aerolínea y el tipo de pasaje, puedes llevar dos maletas grandes de 23 KG cada una.

Por ejemplo, si viajas desde Colombia a Miami con Avianca podrás llevar dos maletas de 23 KG cada una, un trolley de 22 libras y un morral con el computador o bolso de mujer.

Hay aerolíneas – particularmente aquellas que pasan por Madrid – que te permiten llevar una maleta de 30 KG desde India, y dos maletas de 23 KG desde Madrid hacia tu país.





**¿POR QUÉ DECIDIR  
LO MÁS PRONTO  
POSIBLE?**

# ¿POR QUÉ DECIDIR LO MÁS PRONTO POSIBLE?

Sería importante que pudieras decidir y confirmar tu participación en esta aventura lo más pronto posible porque:

1. Tu interés no es suficiente. La única manera para que una persona sea considerada parte del viaje es hacer la donación a la Misión PanaceAM.
2. Porque la experiencia nos ha enseñado que los cupos se llenan con velocidad, por demorarte puedes perder la oportunidad de viajar este año con nosotros.
3. Porque, comprando con mucha anticipación, se encuentran los vuelos mucho más baratos, con menos horas de viaje y mejores conexiones.
4. Porque decidiendo estás ya retando a tu mente a que eso va a pasar, y de deseoso(a) te vuelves determinado(a). El mundo está lleno de personas que 'quisieran' ser exitosas o felices, pero sólo aquellos que 'quieren' logran sus metas. ¡Sé uno(a) de ellos!

*“Un excelente equipo clínico con medicinas ayurvédicas garantizadas. Un exótico país, una cultura y un mundo nuevos para mí, diversidad de colores, olores, lenguas, comidas, sabores y sensaciones inolvidables... Encantada de hermosos lugares rodeados de naturaleza... Podría continuar llenando páginas... ¡Desearía que toda persona conocida y desconocida pudiera VIVIRLO!”*





**¿QUÉ HACER PARA  
INSCRIBIRTE?**

# ¿QUÉ HACER PARA INSCRIBIRTE?

1. Si después de todo lo que has leído 'QUIERES' participar, contáctanos en [didirashmika@panaceam.com](mailto:didirashmika@panaceam.com) (colocando 'AYURVEDA' en el asunto del correo) o a través de WhatsApp +57 318 316 5875 (Didi).
2. Serás contactado(a) lo más pronto posible y, si no nos conocemos personalmente, organizaremos una entrevista virtual.



3. Si eres aceptado(a), recibirás un formulario de registro, la política de pago y las opciones para hacer tu donación.

4. Solo después de la donación serás considerado(a) parte activa del grupo de participantes.

5. Recibirás entonces la información necesaria para encontrar los mejores vuelos, procesar la visa (por la ley india eso no se puede hacer antes de los 6 meses del viaje), resolver las dudas y la asistencia que necesitas.

6. Te agregaremos al grupo de WhatsApp de los asistentes, para difundir información del viaje, responder preguntas, etc.



Si tienes otras preguntas, siéntete libre de hacerlas. Para que todos se puedan beneficiar, las responderemos, coleccionaremos y mandaremos a todos los interesados.

*“Una experiencia inexplicable llena de aprendizajes, donde logré obtener cambios fundamentales a nivel mental, físico y espiritual, fue un despertar del alma y del corazón. No hay palabras para describir lo bello de este proceso, definitivamente hay que vivirlo.”*

Elizabeth, Cali, Asistente de 2019

