

CARAVANA DE LA ALEGRÍA COSTA RICA 2020

El Agua abundante de la Vida. El Servicio como Amor en Movimiento

¡Forma parte de las Jornadas y Caravana de la Alegría! Emprende un verdadero viaje interior para exaltar aquello que ya está en ti.

“No importa lo que pase. Si lo vives desde la levedad de la alegría, aquello que te pase se convierte en el mejor de tus maestros”

Jorge Carvajal Posada

Las Caravanas son jornadas de salud nacionales e internacionales, con métodos terapéuticos fundamentados en la Sintergética, y en coordinación con los representantes locales de salud. Durante estas caravanas se realizan actividades de servicio y asistencia a familias o grupos, así como la promoción de la autogestión en salud.

¿Para qué servimos? La respuesta a esta pregunta es el mismísimo sentido de la vida. Servir es el secreto de la plenitud. No hay abundancia mayor que la de darse, ni libertad más grande que la de entregarse.

Esta cultura de servicio y de autogestión de la salud promueve **mejorar nuestro carácter** y así, **mejorar nuestro entorno, nuestras relaciones, la vida en todo su contexto**; también promueve enseñar técnicas terapéuticas manuales y de conciencia derivadas de la Sintergética a todos aquellos servidores de la salud, física, mental y espiritual. Consideramos como servidores de la salud no solo médicos, enfermeras, psicólogos, sino también las matronas, líderes comunitarios, maestros, artistas, padres, madres, hijos, políticos, religiosos... para desde allí sanar el cuerpo, la mente y el espíritu, agilizando y contribuyendo a los procesos de sanación, cualquiera sea.

Ayuda al crecimiento y maduración como Humanidad, autogestora de los procesos sociales, con todos sus aspectos y áreas de acción

En esta ocasión, la Caravana tendrá como **escenario de fondo la Alegría**, que surge desde lo más profundo de nuestro corazón. La Alegría no como algo confeccionado, sino como una emoción que viene de nuestras propias acciones.

Este año 2020, **Año del Agua**, trabajaremos juntos nuestra capacidad de reconocer con precisión las emociones, como parte esencial de nuestra existencia, así como el campo

emocional del agua. Ser conscientes de la expresividad de nuestras emociones para poder expresar lo que sentimos, junto con lo que decimos.

En **Septiembre del 2020**, vamos a sanar las fuentes que nutren la Tierra, así como nuestro campo emocional del agua. Proponemos un viaje interior hacia la coherencia, la transparencia y la serenidad del ser que somos, para encontrar en nuestro propio corazón esa **fuentesolidaria del amor incondicional** que nos permitirá vivir en armonía con la naturaleza.

Será un viaje hacia la fuente de las relaciones humanas fundadas en la comprensión amorosa, hacia el cultivo de la diversidad que nos conduzca a la belleza de la unidad. Que, desde la solidez de una paz fundada en la justicia, el amor y la verdad, podamos apaciguar las aguas de la vida en la Tierra.

Sanar nuestras emociones puede convertirse en nuestra mejor contribución para sanar la Tierra

Es para nosotros una muy grata noticia anunciaros la celebración en el mes de Septiembre de 2020 de las próximas actividades, dentro del evento Caravana de la Alegría:

CARAVANA DE LA ALEGRÍA COSTA RICA 2020

DEL 19 AL 28 SEPTIEMBRE 2020

CONGRESO INTERNACIONAL y JORNADAS DE SALUD | Del 19 al 24 SEPTIEMBRE 2020

SÁBADO 19 SEPTIEMBRE 2020

ENCUENTRO Y TALLERES SANAR AL SANADOR

Todo ser humano posee a través de sus manos un potencial sanador que se puede despertar y desarrollar a través de un entrenamiento relativamente sencillo, en el que la práctica hace al maestro.

El objetivo de las caravanas de salud es la educación en la promoción y prevención a través de la propuesta [Manos para Sanar](#), que es un modelo de solución para que los centros de salud, hospitales, pacientes y todos nosotros nos seamos autogestores de salud y bienestar.

Durante esta jornada se realizarán actividades enfocadas a preparar y sanar al Sanador:

I. Taller Chi Kung

La condición interior de una persona determina su capacidad de alcanzar objetivos. Acumular estrés sin saber cómo liberarlo puede conducir a un estado de contracción emocional que impide aprovechar al máximo el propio potencial, afecta la calidad de vida y debilita la salud.

El término Chi Kung, se traduce como el arte de armonizar y optimizar la energía vital. Es un arte interno milenario, originado en la antigua China que armoniza, nutre y revitaliza la vida del ser humano. Restablece la conexión con el estado natural del cuerpo y la mente, lo cual propicia salud y bienestar a través de movimientos simples, coordinados con la respiración y un estado de atención plena.

El Taller estará a cargo de **Sifu Rama**, Fundador y presidente de la Montaña Azul, en Costa Rica. Se ha dedicado a la aplicación de antiguas artes internas a las necesidades del complejo mundo moderno. Ha facilitado procesos de transformación a miles de personas, para que puedan vivir su cotidianidad y sus desafíos con mayor equilibrio, sabiduría y paz interior.



Sifu Rama-Roberto Lamberti

Se formó como maestro de Chi kung y Tai chi chuan durante 17 años, inicialmente con Franz Moeckl en la India y luego en Malasia con Sifu Wong Kiew Kit, a quien acompañó durante 14 años y le trajo en el año 2001 a América Latina para introducir estas artes en la región.

Actualmente es Presidente de La Montaña Azul, Centro de Formación y Retiros en Costa Rica.

II. Sanando al Sanador

Realizaremos una jornada meditativa, formativa y lúdica, en el que realizaremos las siguientes actividades:

- ♦ Preparar al Sanador: Métodos para la preparación del sanador; Sanación como un común denominador en todas las culturas humanas; Las condiciones del sanador; Prácticas esenciales de sanación.
- ♦ Mesa redonda activa para puesta en común.
- ♦ Sanación a los caravaneros que lo deseen.

III. Concierto con mantras y cuencos de sonido

Se celebrará un concierto de música meditativa de la mano de Rosa Nurjamil Blanco y Fran Mora. Una propuesta de conexión consciente con la Madre Tierra, mediante cantos sagrados y mantras, acompañados con instrumentos en vivo como cuencos y percusión.

Una invitación a inspirar, relajarse y dejarse llevar por el mantra, los sonidos y la energía del grupo.



DOMINGO 20 SEPTIEMBRE 2020

Congreso Internacional "Cómo Sanar las Emociones. Pon las Emociones a trabajar por tu Salud"

Ponentes internacionales, expertos en su área, nos compartirán sus conocimientos y tips prácticos sobre:

- ◆ Biología de las emociones: fundamentos biológicos de la inteligencia emocional.
- ◆ El aprendizaje emocional: cómo transmutar las emociones destructivas.
- ◆ Claves de sanación emocional. Cómo liberar el potencial retenido en los conflictos emocionales.
- ◆ Cómo cambiar las actitudes para abrir el corazón, armonizar el sistema nervioso y reforzar el Sistema inmunológico.

- ♦ El beneficio de la adaptación a través de la flexibilidad.
- ♦ El poder transformador del amor incondicional. Buenos hábitos y estrategias para el fomento de la felicidad.



**CONGRESO INTERNACIONAL
CÓMO SANAR
LAS EMOCIONES**

**Pon las Emociones
a trabajar por tu Salud.**

**Domingo 20 Septiembre 2020.
San José, Costa Rica.**



sintergetica.org

LUNES 21 SEPTIEMBRE 2020

Comenzaremos el día con una **Meditación grupal por el elemento Tierra.**

Estar conectados a la Tierra significa estar en el cuerpo, conscientes de lo que te rodea y presente y disponible para lo que ocurra. Ella es nuestro sustento. Nos descargaremos de bloqueos energéticos y de memorias antiguas, interiorizaremos, respiraremos hondo hasta sentir que el cuerpo y la mente están serenos, para a continuación visualizar los ríos, bosques, el sol, el cielo, el eslabón de la cadena de la vida, en la que todo, todo, está indisolublemente unido.

Durante el día se realizarán **acciones de servicio mediante terapias médicas** guiadas por médicos, sin coste para los pacientes coordinados por diferentes Organizaciones y Centros de

San José, capital de Costa Rica. Se aplicará Terapia manual energética para el bienestar, fundamentada en [Manos para Sanar](#).

En la noche, tendrá lugar el **Taller activación felicidad**, conducido por Yaniv Shanti. Una mágica experiencia musical, creada para el reencuentro con tu felicidad interior. Una dinámica lúdica y bailable, diseñada para subir el ánimo, mejorar la actitud y reforzar la voluntad. Una pausa para ir hacia adentro, respirar y recordar.



Yaniv Shanti

Entrenador de Vida Consciente, Profesor de Mindfulness, Diseñador de Experiencia – Shanti. Con más de 20 años dedicados a enseñar y guiar a la gente por el camino de la auto-exploración.

Creador de "El Cortis" - una activación de la felicidad. Una experiencia mágica en la música, el movimiento y la celebración

MARTES 22 SEPTIEMBRE 2020

Comenzaremos el día con una **Meditación grupal por el elemento Agua**.

Este año 2020, Año del Agua, trabajaremos juntos nuestra capacidad de reconocer con precisión las emociones, como parte esencial de nuestra existencia, así como el campo emocional del agua. El agua es sentimiento y es el símbolo que nosotros damos a la vida. Cuando fluimos como el agua, dejamos que el fluido de los sentimientos emerja como un manantial desde la profundidad de nuestro corazón.

Durante la mañana saldremos hacia el **Parque Nacional Irazú**, visitando uno de los volcanes más majestuosos y altos de Costa Rica, el **Volcán Irazú**. El cráter alberga un lago verde brillante de 300 metros de altura. Las aves se han adaptado a la vida cerca del volcán, entre ellas el junco de volcán y el colibrí de volcán, han hecho su hogar en los bosques y alrededores del volcán Irazú.



Durante la tarde, se realizarán **acciones de servicio mediante terapias médicas** guiadas por médicos, sin coste para los pacientes coordinados por diferentes Organizaciones y Centros de San José, capital de Costa Rica. Se aplicará Terapia manual energética para el bienestar, fundamentada en [Manos para Sanar](#).

Después de una cena ligera a base de frutas, en la noche, celebraremos juntos una **Ceremonia de Cacao y Concierto**, en la que entraremos en contacto con el cacao, sintiendo su aroma, su textura, realizando un ritual de chocolate que nos permitirá ir profundo hacia dentro de nosotros. La música, los cantos y la meditación nos conectarán con nosotros mismos, con los demás en el círculo y nos recordará la fuerza del amor.



MIÉRCOLES 23 SEPTIEMBRE 2020

Comenzaremos el día con una **Meditación grupal por el elemento Fuego**.

El fuego, que todo lo purifica y lo transforma, siempre nos alumbra, nos da inspiración, nos da fortaleza y valor. Nosotros también somos fuego, lo necesitamos para crear nuestra vida, para llenarla de ritmo y de pasión, para poder renacer continuamente de nuestras propias cenizas. Trabajar con el elemento Fuego nos dará la capacidad de caminar en la dirección que queramos llevar, trabajando por el enfoque, la motivación, y nuestro centro en el camino.

Durante el día se realizarán **acciones de servicio mediante terapias médicas** guiadas por médicos, sin coste para los pacientes coordinados por diferentes Organizaciones y Centros de San José, capital de Costa Rica. Se aplicará Terapia manual energética para el bienestar, fundamentada en [Manos para Sanar](#).

En la noche, celebraremos juntos el **Taller Inspiración en Movimiento**, conducido por Noelia Ruiz, mediante el lenguaje de los 5 ritmos. Este taller nos permitirá comprender la vida a través del movimiento, profundizar en la forma en la cual nos movemos, reconociendo temores, resistencias, juicios... Movernos con esta consciencia nos ayuda a observar la vida con otra perspectiva; soltando a la víctima y acogiendo al eterno aprendiz; llegando a sentir claramente cómo se despierta en nosotros la ilusión y la pasión por la vida y sus desafíos.



Noelia Ruiz Revilla

Terapeuta sintergética corporal, bailarina, coreógrafa, profesora de danza clásica y contemporánea. Profesora certificada de 5 Ritmos® 2011, de la mano de su creadora, Gabrielle Roth.

Graduada en Manos y Sintergética con el Dr. Jorge Carvajal.

Estudios en Ciencias Químicas, Psicoanalogía, Filosofía de los 5 elementos, Bioenergía, Medicina natural, Body Mind Centering®, Pilates, Yoga, Técnicas de respiración y sonido unido a la danza, Teatro.

JUEVES 24 SEPTIEMBRE 2020

Comenzaremos el día con una **Meditación grupal por el elemento Aire**.

Generaremos una conexión interna, tranquilizando y despejando nuestra mente. Este elemento se compone de cambio y movimiento. Es el símbolo de la mente, de la visión, de la consciencia y de la comunicación. Estamos con el elemento Aire en Equilibrio cuando surge una mente clara y brillante, tanto en el aspecto de la racionalidad, como en el de la creatividad. El Aire entrega la capacidad de planear, evaluar y proponer soluciones asertivas a los problemas

Durante el día se realizarán **acciones de servicio mediante terapias médicas** guiadas por médicos, sin coste para los pacientes coordinados por diferentes Organizaciones y Centros de San José, capital de Costa Rica. Se aplicará Terapia manual energética para el bienestar, fundamentada en [Manos para Sanar](#).

En la noche, y como despedida a las Jornadas de Salud, **celebraremos juntos la Danza de la Vida**, mediante un baile grupal. Daremos rienda a la expresión pura a través de la celebración, del sentir, dando vida a nuestros sentimientos a través del cuerpo, escuchando la música y traduciendo todo ello en el arte de nuestro propio movimiento.



PEREGRINAJE A LA FORTUNA | Del 25 al 28 SEPTIEMBRE 2020

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha viajado sobre el planeta Tierra. El peregrino es un viajero consciente, puesto que intuye que su caminar externo es un viaje al interior en busca de su autotransformación.

El peregrino es un viajero consciente, puesto que intuye que el viaje externo es un viaje interno en busca de sentido, que va a ayudarlo a redondear su personalidad, y a cubrir las doce etapas evolutivas: desde la responsabilidad a la participatividad, la inclusividad, la soledad, la serenidad, la calma, el desapego, la impersonalidad, la divina indiferencia, la intuición, la sabiduría, para alcanzar así la genuina libertad.

Sentir y pensar desde el corazón es el sentido profundo de una **peregrinación**. Es la vía del corazón, que es la vía de la síntesis.

VIERNES 25 SEPTIEMBRE 2020

Comenzamos un maravilloso **Peregrinaje hacia La Fortuna**, uno de los pueblos más encantadores de Costa Rica, rodeado de prados y verdor, aves, cataratas, plantas exóticas y por supuesto el majestuoso Volcán Arenal.

Llegada a los hoteles.

Por la tarde visitaremos la **Catarata de La Fortuna**, situada en el **Parque Nacional Volcán Arenal**, una maravillosa caída de agua cristalina de setenta metros de altura, ubicada en una reserva biológica con un área de 210 hectáreas, de bosque tropical. Disfrutaremos de su majestuosidad desde un amplio mirador, desde el cual podremos dejar para siempre guardadas en nuestro recuerdo su belleza escénica, rodeada de abundante vegetación, y gran variedad de flora y fauna.





SÁBADO 26 SEPTIEMBRE 2020

Visitaremos el **Rio Celeste**, dentro del **Parque Nacional del Volcán Tenorio**, un lugar único y de gran belleza natural, con su color casi onírico. En el lugar se puede apreciar el caudal azul rodeado de fumarolas, piedras y riachuelos.

El agua del río es termal de origen volcánico, lo que nos permitirá disfrutar de una experiencia única en un ambiente de relajación natural y de plena conexión con la naturaleza. La cascada de 30, el color del agua en la base de la catarata de un celeste intenso y el verdor de la vegetación que rodea todo, nos sumergirá en una estampa única.





Almorzaremos comida tradicional en el **pueblo de los Maleku**, una maravillosa oportunidad de entrar en contacto con su **saber ancestral**. Los Guatusos, también llamados Malekus, han sufrido la colonización, el avance de la agricultura y la deforestación hasta casi desaparecer. Hoy en día, esta orgullosa tribu lucha por mantener su idioma y su cultura. Nos adentraremos en esta fascinante etnia amerindia que se asienta en la zona desde hace 4.000 años y que todavía tiene mucho que enseñarnos...





Por la tarde dispondremos de tiempo libre. Quien lo desee, podrá visitar el pueblo de **La Fortuna de San Carlos**, un tranquilo y encantador pueblo que, debido a su cercanía al magnífico volcán, los baños termales relacionados con su actividad volcánica y a la exuberante naturaleza de sus alrededores se ha convertido en uno de los principales destinos de Costa Rica.

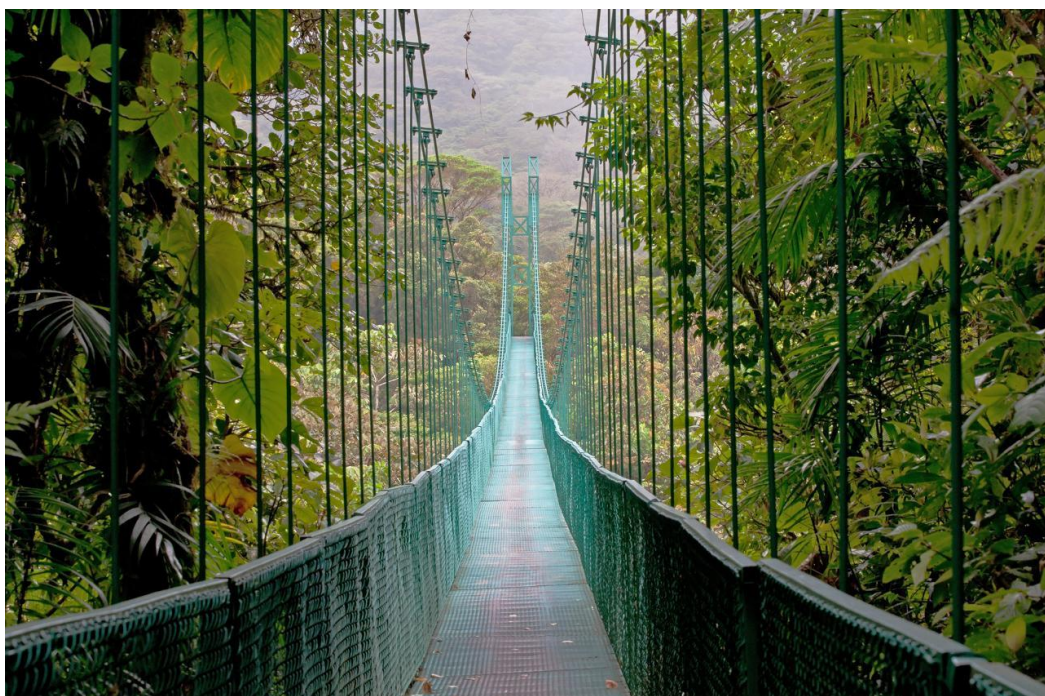


DOMINGO 27 SEPTIEMBRE 2020

Pasaremos por los **Puentes Colgantes** en el **Parque Místico**, donde diferentes ecosistemas se unen formando un cinturón de vegetación de transición con un alto nivel de diversidad.

Tendremos la oportunidad de vislumbrar desde las copas de los árboles diferentes especies de plantas epífitas, aves, mamíferos, mariposas y mucho más, frente al majestuoso Volcán Arenal.

Una maravillosa reserva biológica que hoy en día es centro de investigación para biólogos y científicos que buscan poder documentar la biodiversidad que existe en este bosque húmedo tropical.



Por la tarde, nos sumergiremos en las **aguas termales del Arenal**. Se originan de la actividad subterránea del Volcán Arenal, con minerales regenerativos y rodeados de vegetación tropical. La pureza del agua nos hará sentir como si estuviéramos flotando en un oasis de sanación, con el canto de los pájaros a nuestro alrededor y el sonido del agua cayendo, creando una atmósfera única de relajación para cuerpo y mente.



Será una maravillosa experiencia en la que realizaremos juntos una **Ceremonia de Cierre**.

¡Forma parte de las jornadas de convivencia internacionales!

Aprende técnicas de autogestión de la salud, para ser así gestor de tu bienestar físico, emocional y espiritual

Comencemos a ponerle el alma a la ecuación de la vida. ¡Este es el punto de partida para el crecimiento personal!



www.sintergetica.org