



# TAKE ZAO

Itinerario: Encuentro de Inmersión TAKE ZAO

Fecha: Viernes 5 al Domingo 7 de junio

Viernes 5 de Junio: El Arraigo

- 17:00 - 18:30 | Recepción y Bienvenida: Acreditación de los participantes y entrega de material de trabajo.
- 18:30 - 20:30 | Taller I: Inicio a la Técnica TAKE ZAO: \* Introducción a la filosofía del bambú: flexibilidad vs. resistencia.
  - Dinámicas de reconocimiento del "suelo" personal.
- 21:00 | Cena de Bienvenida: Un momento para compartir y asentar los primeros conceptos en comunidad.

Sábado 6 de Junio: La Flexibilidad y el Silencio

- 08:30 - 09:30 | Desayuno: Energético y equilibrado.
- 09:30 - 11:30 | Salida Guiada: Recorrido por el entorno natural para conectar con el territorio y observar la resiliencia de la naturaleza.
- 11:30 - 13:00 | Yoga y Relajación: Práctica enfocada en la apertura corporal y la respiración consciente.
- 13:30 | Almuerzo: Comida liviana para favorecer la concentración de la tarde.
- 15:30 - 17:30 | Taller II: Profundización TAKE ZAO:
  - Técnicas aplicadas para habitar los cambios.
  - Apropiación del entorno y gestión de la incertidumbre.
- 17:30 - 18:30 | Merienda: Momento de descanso y nutrición.
- 18:30 - 20:00 | Prácticas de Silencio: Caminata contemplativa o meditación dirigida para procesar lo aprendido sin el uso de la palabra.
- 21:00 | Cena: Cierre de la jornada y descanso.

Domingo 7 de Junio: El Retorno

- 09:00 - 10:00 | Desayuno de Cierre: Reflexiones finales.
- 10:30 | Cierre y Partida: Check-out y regreso de los participantes a sus hogares.

Incluye: Alojamiento + Desayuno + comidas (3) + Meriendas + Kit de Souvenir + Ebook + Prácticas + Asistencia al Viajero

No Incluye: transporte ni extras en general.

Sujeto a disponibilidad - Cupo Reducido